



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección de preguntas frecuentes.

CONSULTAS TELEFONO GRATUITO [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) / [0800-333-3586](tel:0800-333-3586)

PREVENCIÓN de CÁNCER CERVICO-UTERINO/ COLORECTAL, PAP, test VPH, CA de mama, cuidados paliativos.



INTRODUCCIÓN

Por iniciativa de la OMS el 19 de octubre se conmemora mundialmente el Día Internacional de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama con el objetivo de crear conciencia y promover que las mujeres accedan a los controles, diagnóstico y tratamiento oportunos y efectivos.



¿Qué es?

El cáncer de mama es una enfermedad causada por la multiplicación anormal de las células de la mama que forman un tumor maligno. Puede afectar a cualquier mujer. Las posibilidades de que aparezca aumentan con la edad, en especial a partir de los 50 años.

Factores de riesgo y prevención

Aunque se desconocen las causas del cáncer de mama se reconoce que algunos factores aumentan el riesgo de enfermar:

- Ser mayor de 50 años.
- Antecedentes personales de cáncer de mama o de enfermedad pre-neoplásica de mama.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Tratamiento previo con radioterapia dirigida al tórax.
- Terapia de reemplazo hormonal.
- Primera menstruación a edad temprana.
- Edad avanzada en el momento del primer parto o nunca haber tenido hijos.

El sobrepeso, el sedentarismo, y consumo excesivo de alcohol son factores que se pueden evitar para disminuir el riesgo. El cáncer de mama hereditario representa sólo alrededor del 5-10% de todos los casos de este tipo de cáncer.

Detección temprana

1. Estudios Preventivos, screening: Se recomienda que todas las mujeres de 50 a 69 años se realicen una mamografía o ecografía mamaria bilateral por año, junto al screening médico, se puede detectar el cáncer de mama cuando el nódulo todavía no es palpable o lo es mínimamente.
2. SIGNOS DE ALERTA: Cuando el cáncer provoca síntomas y alteraciones de la mama detectables en el examen físico, se pueden observar: retracción del pezón, cambios en la textura y el color de la piel, prurito o lesiones descamativas en el pezón, cambios o sangrado del pezón.

Ante resultados sospechosos de cáncer o un examen físico que detecte una lesión visible y/o palpable en la mama, se deberá realizar una biopsia para definir el tratamiento. La biopsia consiste en la extracción de células y tejidos que un médico patólogo observa en un microscopio para verificar si hay signos de cáncer. Ante un diagnóstico confirmado de cáncer, se realizan estudios adicionales para evaluar su extensión y decidir el mejor tratamiento.

CÁNCER DE MAMA EN HOMBRES. El cáncer de mama en hombres es raro (menos del 1% de todos los casos) pero puede ocurrir en cualquier edad, especialmente en mayores de 60 años.

Síntomas comunes

- **Un bulto o engrosamiento de la piel en el seno o la axila:** Aunque no todo bulto es canceroso, la mayoría de los hombres con cáncer de mama presentan uno.
- **Cambios en la piel del seno:** de naranja, con hoyuelos o arrugada, lunares o heridas que no cicatrizan, enrojecimiento.
- **Cambios en el pezón:** Piel roja, escamosa o descamación del pezón.
- **Secreción del pezón:** Líquido que puede salir del pezón.
- **Cambios en hábitos urinarios o intestinales, tos persistente, fatiga extrema, pérdida de peso inexplicada, dolor persistente, cambio del tamaño de los ganglios linfáticos de la axila, crecimiento de venas.**

Factores de riesgo

- **Edad:** Es más común en hombres mayores, generalmente entre los 60 y 70 años.
- **Antecedentes familiares:** Si un familiar cercano, especialmente masculino, ha tenido la enfermedad.
- **Mutaciones genéticas:** Tener o heredar mutaciones en genes como BRCA1 o BRCA2 aumenta el riesgo.



- **Síndrome de Klinefelter:** Una condición genética poco común donde los hombres nacen con un cromosoma X adicional.
- **Exposición a la radiación:** La radioterapia en el tórax para otras afecciones puede aumentar el riesgo.
- **Niveles altos de estrógeno:** Tanto hombres como mujeres producen estrógeno, pero niveles elevados en hombres elevan el riesgo de cáncer de mama.

Tipos principales

- **Carcinoma ductal infiltrante:** Es el más frecuente, el cáncer se ha diseminado desde las células que recubren los conductos mamarios.

Diagnóstico y tratamiento

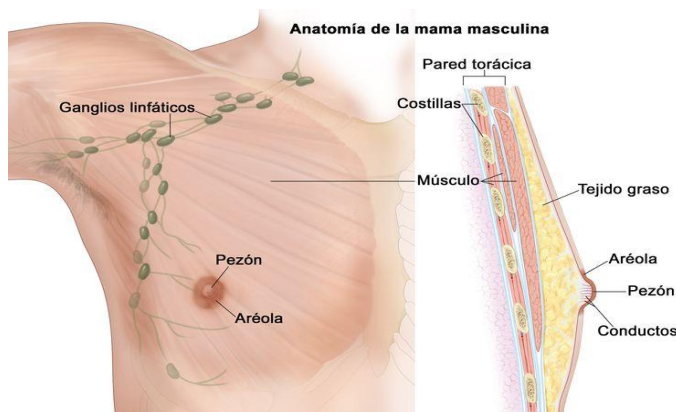
• Diagnóstico:

Incluye el examen clínico de la mama, la mamografía y la biopsia para confirmar la presencia de células cancerosas.

• Tratamiento:

Generalmente incluye cirugía para extirpar el tejido mamario. Otros tratamientos que pueden ser necesarios:

- **Quimioterapia:** Medicamentos que destruyen las células cancerosas.
- **Radioterapia:** Usa rayos de alta energía para destruir las células cancerosas.
- **Terapia hormonal:** Medicamentos como el tamoxifeno que bloquean el efecto del estrógeno para reducir la probabilidad de que el cáncer vuelva.



>>>> VER PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN SALUD OSOEFERNYN. <<<<
FICHA: CÁNCER, ¿QUÉ ES? TIPOS Y PREVENCIÓN <

Examen de mamas, prevenga y detecte a tiempo

Desde que la mujer desarrolla debe realizarse el auto examen de mama, este le sirve para detectar algún cambio anormal, como crecimiento de bultos que podrían convertirse en tumor benigno o maligno, en este último caso se corre el riesgo de padecer cáncer de mamas.

- 1** Con buena iluminación y frente a un espejo coloque sus manos detrás de la cabeza y eleve los codos. Observe ambos senos, su forma, tamaño, si hay masas (bulto) o hundimientos, cambios en la textura y coloración de la piel y posición del pezón.



- 2** Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.



- 3** Con su mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.



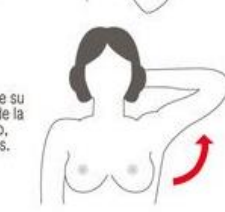
- 4** Continúe dando vuelta a la mama como van las agujas del reloj. Palpe toda la superficie, completando toda la mama, determine la presencia de masas o dolor.



- 5** Examine el pezón, siempre en la misma posición con su dedo pulgar e índice, presiónelo suavemente, observe si hay salida de secreción o sangrado.



- 6** Ahora examine su mama izquierda, siguiendo los pasos anteriores. Examine la axila con la yema de los dedos y movimientos circulares tratando de determinar la presencia de masas.



- 7** Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores.

- 8** Acuéstese y coloque una almohada o un trapo grueso doblado, bajo su hombro derecho. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.



- 9** Con la mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.



- 10** Continúe dando la vuelta a la mama. Palpe toda la superficie en busca de una masa o zona hundida.



- 11** Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores.

