

Del 17 al 20 de octubre

SEMANA DE LA SALUD MAMARIA

*Actividades de prevención del
cáncer de mama y promoción
de hábitos saludables.*



¿Dónde?

Hospital Nelly Quiroga
Fray Butler 1942 (José C. Paz)
Hospital Oncológico de José C. Paz
Arregui 501 (José C. Paz)

A cargo de estudiantes y docentes de carreras de salud. **+INFO: CSYD.UNPAZ.EDU.AR**

Departamento de
Ciencias de la Salud y el Deporte



UNPAZ

Octubre
**Mes de concientización
contra el cáncer de mama**



La detección temprana del cáncer de mama y el tratamiento oportuno y adecuado, salvan vidas



¿Cuáles son las afecciones mamarias benignas más habituales?

Los problemas benignos más frecuentes de la mama incluyen la mastalgia o dolor mamario, la mastitis o inflamación de la mama y los nódulos benignos como el fibroadenoma.

¿Qué es la displasia mamaria?

Contrariamente a lo que se cree, la displasia mamaria no es una enfermedad. Es una condición frecuente y normal de la glándula mamaria que -como consecuencia de los cambios hormonales cíclicos de la mujer- se caracteriza por un endurecimiento o aumento de consistencia de ambas mamas y grados variables de mastalgia o dolor mamario.

El cáncer de mama es el más común en mujeres a nivel mundial.

Te contamos los mitos más habituales que circulan sobre este tema y que, en la mayoría de los casos, son incorrectos. Reconocerlos es fundamental para promover el cuidado de la salud.

La **mama** es una glándula de secreción externa presente en hombres y mujeres, en condiciones normales se desarrollan plenamente en las mujeres.

¿Qué es un quiste? ¿Es lo mismo que un nódulo? ¿En qué se diferencian?

La principal diferencia entre quiste y nódulo radica en que el quiste es de contenido líquido, suele ser benigno, generalmente está relacionado con los cambios hormonales y no requiere tratamiento específico salvo excepciones. Los nódulos, en cambio, son de contenido sólido, pueden o no ser benignos y requieren una investigación específica según la edad, la forma, el tamaño y los antecedentes del paciente.



¿Qué es el Cáncer de mama?

Es una enfermedad causada por la **multiplicación anormal de las células de la mama 3** que forman un tumor.

No hay una única causa que la provoque sino que es producto de diferentes factores de riesgo y estilos de vida, así como también de una carga genética que predispone a enfermar o no.

Factores de riesgo

No modificables:

- Edad. La predisposición a enfermar aumenta con la edad, en especial después de los 50 años
- Antecedentes personales de cáncer de mama.
- Antecedentes en la familia que hayan tenido cáncer de mama u ovario
- Tratamiento con radioterapia dirigida al pecho.
- Tratamiento con hormonas, como estrógeno y progesterona.
- Inicio de la menstruación a edad temprana o menopausia a edad tardía (después de los 55 años).

Modificables:

- Dieta y nutrición. Es conveniente mantener un peso saludable, incorporar a nuestra alimentación el consumo de frutas y verduras.
- Realizar actividad Física
- No fumar
- Reducir el consumo de alcohol (No más de 2 copas de vino por día o equivalente)
- Limitar el consumo de alimentos elevados en grasas, azúcar y sal.

Prevención- Detección precoz

El cáncer de mama es difícil de prevenir ya que es producto de distintos factores biológicos y estilos de vida.

Frente a esto, lo que podemos hacer es disminuir o evitar ciertos hábitos que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama, y, además, concurrir al médico para hacer los estudios con los que se puede detectar tempranamente la enfermedad.

Examen clínico de las mamas: este examen forma parte de las prácticas de salud de rutina y se realiza en la visita al médico/a de cabecera o ginecólogo/a.

Autoexamen de mamas: consiste en la revisión de las mamas buscando alguna anomalía (nódulos, durezas, cambios en la piel). El autoexamen no es capaz de detectar nódulos tan pequeños como los que encuentra la mamografía o el examen de un profesional entrenado.

Sin embargo, es importante prestar atención a nuestras mamas y conocer cuál es la fisonomía de manera tal de estar atentas/os a cualquier cambio que pudiera requerir la atención médica.



Autoexamen de mamas:

Paso 1:

Parado/a frente al espejo con los brazos abajo **mira tus mamas cuidadosamente y observá cambios como abultamiento** o durezas, hundimiento o zonas enrojecidas.

Paso 2:

Ahora, con las manos detrás de tu cabeza, **identifica si hay hoyuelos, pliegos en la piel** o algún cambio en la superficie de las mamas (girá tu cuerpo suavemente de un lado a otro).

Paso 3:

Poné tus manos en la cadera y hacé fuerza con los brazos, llevando los codos y hombros hacia el frente. En esta posición, **observá posibles cambios en la piel o desviaciones del pezón**. Luego, palpá tus mamas.

Paso 4:

Desde la axila hasta el pezón, **palpá cada seno haciendo movimientos circulares** y ascendentes y descendentes para detectar alguna masa o secreción en el pezón.

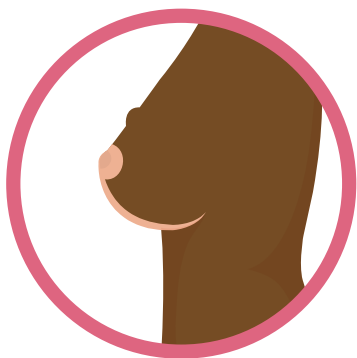
Podés realizar lo mismo acostada/o con el brazo levantado.

Mamografía: es una radiografía de la mama que utiliza bajas dosis de radiación. Se realiza en un equipo llamado mamógrafo, donde se coloca la mama y se realiza una compresión para homogeneizar el tejido interno y reducir el espesor de la misma.

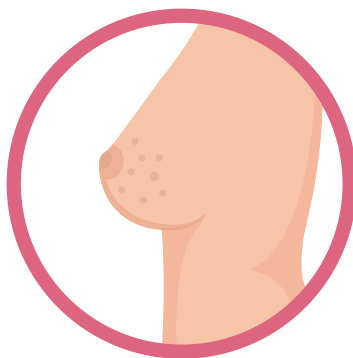
Con este estudio es posible detectar el cáncer de mama en su fase temprana cuando todavía no presenta síntomas, es decir, la lesión no es palpable.



¿Cuáles son los signos o síntomas por los que debemos consultar al médico/a?



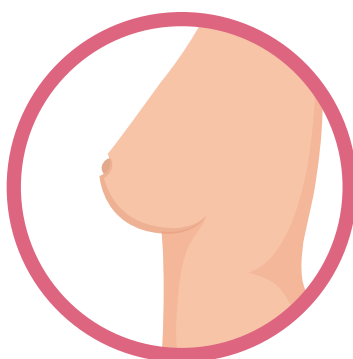
Bulto o nódulo palpable



Cambios en la textura o enrojecimiento de la piel de las mamas



Secreción o sangrado por pezón



Cambios en la textura y forma del pezón

Si presentas algunos de éstos signos o síntomas consulta con tu médico/a.

No siempre son síntomas de Cáncer de Mama

- **Realizar mamografía a partir de los 50 años de edad y cada 2 años.**
- **Realizar mensualmente el autoexamen mamario**

Los profesionales de la salud pueden solicitar, a menudo, estudios complementarios adicionales, como por ejemplo la Ecografía mamaria.

FUENTES DE INFORMACIÓN
Instituto Provincial del Cáncer:

Departamento de
Ciencias de la Salud y el Deporte



UNPAZ

