

EL CANCER DE MAMA

Las mamas son símbolo de feminidad, sexualidad y sensualidad, sin embargo no explorarlas ni cuidarlas puede tener consecuencias muy graves.

Empiezan a desarrollarse al inicio de la adolescencia, en la pubertad, debido al inicio de la producción de hormonas sexuales y en ocasiones esto origina un poco de molestia e incomodidad entre las jovencitas, para quienes también el tamaño suele preocupar un poco, si son demasiado pequeños o por el contrario si son demasiado grandes.

En la mujer joven tienden a ser más firmes y densos que en una mujer mayor y su forma es más cónica. Con el paso de los años se van redondeando más y como tienen cierta cantidad de grasa, que con el tiempo se va alterando, su forma y peso cambian, lo que origina que en después de la menopausia, los pechos empiecen a ponerse flácidos.



Durante el crecimiento de los pechos, en la adolescencia y en ocasiones, antes y durante la menstruación, puede haber algunas molestias en los pechos, que son normales.

Pero si bien estas molestias son normales, se debe tener especial cuidado ante cualquier cambio de color, temperatura, forma o por la aparición de algún nódulo, por lo que se recomienda autoexplorarlos por lo menos una vez al mes, y realizarse una mamografía anual si el médico así lo considera necesario o si se es mayor de 40 años.

Las mamas se conforman principalmente por grasa y tejidos fibrosos que le dan soporte. En cada pecho hay unos 20 lóbulos o alvéolos, que son los que producen la leche y cada uno tiene su propio tubo o conducto que la lleva hasta el pezón.

A excepción de los músculos del pezón, que permiten que éste se ponga erecto, los pechos no tienen músculos propios, se encuentran sobre los músculos pectorales que cubren las costillas.

Es muy importante aprender a revisar los pechos, el propósito es detectar a tiempo cualquier cambio o anomalía.

1. De pie, desnuda, colocarse frente al espejo con las manos en los costados para examinar el contorno y forma de cada

pecho.

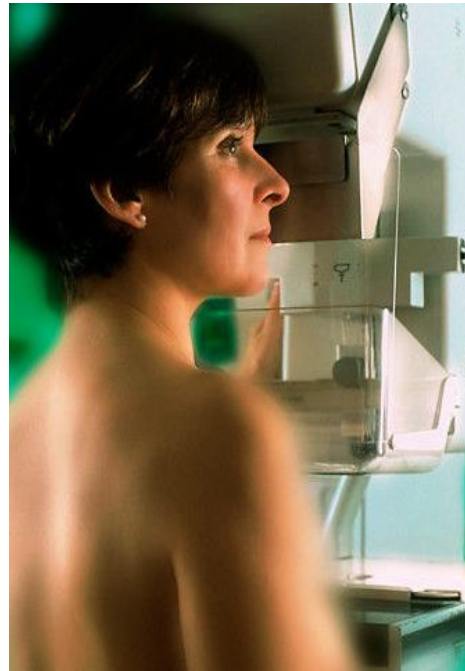
2. Examinar bien la diferencia o igualdad de los pechos y ver si no hay hinchazón, o enrojecimiento. Recordar que por lo general un pecho es más pequeño que el otro.
3. Tocar la punta de cada pezón y presionar para ver si sale líquido.
4. Colocar las manos en las caderas y flexionar los hombros hacia delante para ver si la reacción de los dos pechos y pezones es igual, ver si la piel no se hunde o arruga.
5. Levantar las manos y colocarlas en la nuca, detrás de las orejas, para observar los mismos cambios.
6. Sostener suavemente un pecho con la mano del mismo lado y con la otra palpar cuidadosamente con la punta de los dedos en forma de espiral abarcando todo el pecho y de fuera hacia el pezón en todas partes del mismo. Hacer lo mismo con el otro pecho.
7. Hacer lo mismo pero levantando el brazo del pecho que se va a palpar.
8. Acostarse y estirar el brazo de la mama a revisar, doblando el codo atrás de la cabeza. Palpar el pecho desde la punta del pezón en círculos hasta el contorno del pecho utilizando los dedos y buscando la presencia de nódulos.
9. Palpar desde la axila hacia el pecho.
10. Repetir todo con el otro pecho.

Las **displasias mamarias** son un grupo de enfermedades que provocan una serie de cambios en los tejidos mamarios. Estas afectan a la mayoría de las mujeres en edad reproductiva y se han clasificado en displasias mamarias cíclicas y displasias mamarias no cíclicas.

Las displasias mamarias

cíclicas afectan a mujeres en ambas mamas y son estimuladas por las hormonas. Se presentan a partir de los 20 años de edad y afectan más a mujeres que mantienen una dieta rica en grasas y están expuestas constantemente a situaciones de estrés.

Se manifiestan por dolor moderado y mucha sensibilidad durante la



palpación.

Pueden presentar uno o varios nódulos que midan entre 1 y 5 cm de diámetro y con contenido líquido en su interior. En ocasiones puede ocurrir la eliminación de líquido por el pezón al presionarlo.

Las **displasias mamarias no cíclicas** no necesariamente afectan durante el ciclo menstrual y afectan una sola mama. Pueden presentar alguna alteración en cualquier momento después de la pubertad y no hay una causa fija identificada.

El fibroadenoma, es un tumor benigno, que puede aparecer a cualquier edad, siendo más frecuente en mujeres entre 20 y 30 años. Su tamaño puede variar y al palparlo escapa de los dedos.

El cáncer de mama es la segunda causa de muerte entre mujeres, la mayoría jóvenes y en edad productiva.

Este cáncer a diferencia de otros, es totalmente detectable y puede prevenirse a tiempo si la mujer está bien enterada de sus síntomas y mantiene un programa permanente y sistemático de autoexploración, a partir de los 20 años.

Entre los factores de riesgo que se presentan con mayor frecuencia están:

- **Los genéticos**, ya que si se tiene una madre o hermana con la enfermedad, es más factible desarrollarla.
- **La edad**, ya que se presenta con mayor incidencia después de los 45 años y posterior a la menopausia, lo que permite el



uso de terapias hormonales con mucho éxito.

- **Los antecedentes gestacionales**, ya que es más frecuente en mujeres que tuvieron su primer hijo después de los 30 años o que nunca tuvieron hijos.

- **Los antecedentes de desarrollo sexual.** Las mujeres que presentaron menstruación temprana o menopausia tardía tienen más probabilidades que otras de presentarlo.
- **El estilo de vida y factores ambientales** ya que existen muchas sustancias cancerígenas que favorecen su desarrollo, entre ellas el tabaco.

Aunque el dolor de las mamas y la presencia de bolitas o tumores es algo que siempre intranquiliza a todas las mujeres, estos síntomas no necesariamente son signos de cáncer y en la mayoría de los casos las afecciones que se presentan son benignas, sobre todo durante la adolescencia, sin embargo es el médico y a través de algunos estudios el que puede descartar la existencia de un cáncer.

La mamografía es la técnica más eficaz para detectar el cáncer de mama y debe hacerse por lo menos una vez al año.

Hasta hoy la mamografía, también conocida como mamograma es el examen más eficaz que existe para la detección del cáncer mamario ya que permite detectar alteraciones que de momento no son palpables o visibles como pequeñas densidades o microcalcificaciones.

Una mujer debe comenzar a realizarse mamografías en forma periódica y regular a partir de los 40 años y de preferencia realizarlos cada año, sobre todo si existen algunos de los factores de riesgo mencionados anteriormente.

Este examen puede ser un poco molesto y doloroso debido a la presión de la mama cuando se comprime, dado que los pechos tienen infinidad de terminaciones nerviosas y son muy sensibles.

Cuando la mamografía revela algo que puede ser sospechoso, lo más seguro es que el médico realice una biopsia, para confirmar si el tumor es canceroso o benigno. La mamografía tiene un riesgo mínimo, ya que el nivel de radiación es bajo, sin embargo y dado que es una imagen de rayos X, en caso de estar embarazada o amamantando, es necesario notificar a la persona encargada de realizar de estudio, para tomar las medidas de protección correspondiente.

Recuerde que el cuidado personal y el interés en mantenernos sanos nos permiten ayudar a los profesionales a realizar diagnósticos precoces.

Concurra habitualmente a su Médico Ginecólogo.

Fuentes:

- www.esmas.com/salud
- www.intramed.net
- www.samas.org.ar
- <http://tomateloapecho.blogspot.com/>

OSTVLA HA PREPARADO PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PARA QUE LOS APROVECHE Y PUEDA GOZAR DE PLENA SALUD, no deje de consultar a su Médico Referente o al Equipo de Prevención

TODO EL PROGRAMA TIENE COBERTURA SIN COSTO DE NINGUN TIPO PARA EL AFILIADO



Obra Social de Técnicos de Vuelo de Líneas Aéreas

PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA

SU SALUD ES LO MAS IMPORTANTE !!

CONSULTE GRATUITAMENTE AHORA MISMO



LLAME GRATUITAMENTE AL 0800-288-7963



Equipo de Prevención