

En el último año, se produjeron cerca de 2.1 millones de nuevos casos de cáncer de mama y más de 626.000 muertes (IARC Globocan, 2018). El cáncer de mama es, por lejos, el más frecuente en las mujeres (aunque también se presenta en hombres), tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

El cáncer de mama es difícil de prevenir ya que es producto de múltiples factores biológicos y estilos de vida. No obstante, seguir un estilo de vida saludable: no fumar, reducir el consumo de grasas, realizar actividad física y moderar el consumo de alcohol (por mencionar algunos hábitos saludables) es una forma de actuar de modo preventivo.

Así mismo, realizarse el autoexamen mamario mes a mes y concurrir al médico para hacer los estudios de detección temprana: examen clínico de mamas, mamografía y otros estudios de diagnóstico por imagen, siguen siendo la piedra angular de la lucha contra este cáncer.

## AUTOEXAMEN Y EXAMEN CLÍNICO

Se debe practicar sin falta una vez al mes: 10 días antes o 10 días después del período.

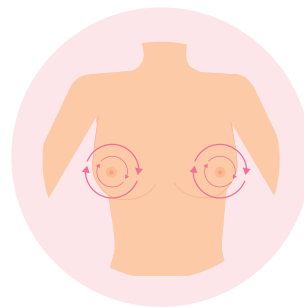
Si la mujer está en edad menopáusica, debe escoger un día fijo al mes. Son solo 4 minutos que pueden salvar su vida. **Este examen no reemplaza ni evita el control médico o la mamografía.**



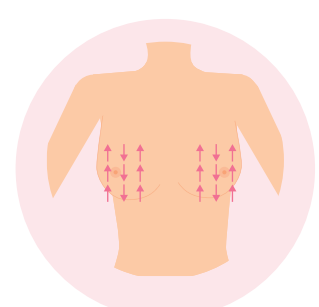
Frente al espejo y con los brazos extendidos, verificar que los pechos no presenten cambios de tamaño, ni alteraciones en la piel y/o el pezón



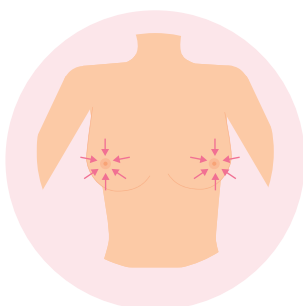
Examinarse los pechos en forma circular desde la axila hasta el pezón, sin levantar los dedos



Realizar los movimientos en forma espiralada desde dentro hacia fuera



También realizarlos de arriba a abajo y viceversa



Comprimir el pezón para confirmar que no exista salida de secreción

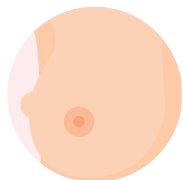


Acostada, palpar las mamas con movimientos circulares



Recordá que el autoexamen no reemplaza el control médico

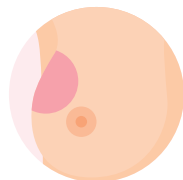
## SÍNTOMAS



Bulto o nódulo palpable



Secreción o sangrado  
en el pezón



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



Cambios en la textura,  
forma o hundimiento  
del pezón



Deformaciones o hendiduras  
de las mamas

## MAMOGRAFÍAS

Este estudio consiste en realizar una radiografía de las mamas. Con ello, es posible detectar el cáncer de mama en su fase temprana: cuando aún no presenta síntomas y la lesión no es palpable.

Se recomienda que todas las mujeres a partir de los 50 años se realicen un estudio mamográfico cada dos años (si no tiene antecedentes o factores de riesgo), junto a un examen físico anual de las mamas por parte de un profesional de la salud.

Mujeres más jóvenes pueden realizarse el estudio en función de los antecedentes familiares de la enfermedad y factores de riesgo. En estos casos, el profesional suele aconsejar un análisis ecográfico de mamas.

Se recomienda la ecografía también en mujeres con mamas densas y antecedentes de cirugía, radioterapia o para evaluación de lesiones sospechosas.



**1 DE CADA 8 MUJERES PADECERÁ CÁNCER DE MAMA A LO LARGO DE SU VIDA.**

**UNA MAMOGRAFÍA CADA AÑO Y EL AUTOEXAMEN REGULARMENTE  
PUEDEN SALVAR VIDAS.**

**CONOCÉ MÁS EN:**  
[www.colfacor.org.ar](http://www.colfacor.org.ar)

