



DETECCION OPORTUNA DE CANCER DE MAMA

El cáncer es una enfermedad mortal que puede curarse si se detecta oportunamente.

El cáncer mamario ocupa en México el segundo lugar como causa de muerte y desafortunadamente solo el 50% de los casos es diagnosticado “como localizado” en forma oportuna y el otro 50% en estados avanzados. Reconoce sus factores de riesgos, sus medidas preventivas y aprende a realizar la autoexploración de mamas.



***En México mueren diariamente
9 mujeres por cáncer de mama.***

¿Cuáles son sus características?

El cáncer es una enfermedad mortal que puede curarse si se detecta oportunamente.

El cáncer mamario ocupa en México el segundo lugar como causa de muerte y desafortunadamente solo el 50% de los casos es diagnosticado “como localizado” en forma oportuna y el otro 50% en estados avanzados. El tratamiento requiere de un tratamiento integral multidisciplinario como: cirugía, quimio y radioterapia, hormonoterapia y apoyo psicológico entre otros.

El 99% de los casos de cáncer de mama ocurre en el sexo femenino, solo el 0.09% antes de los 20 años; 1.8% antes de los 30 años, mientras que el 75% de los casos aparece después de los 40 años de edad , y la frecuencia máxima se reporta entre los 45 y 60 años de edad.



El cáncer de mama generalmente se manifiesta con la presencia de una tumoración que en su inicio puede pasar desapercibida hasta hacerse fácilmente detectable por las alteraciones que se agregan, tales como : cambios en el color de la piel así como de su textura (piel de naranja), aumento del volumen y deformación de la mama, retracción del pezón que puede ser acompañada de secreción o sangrado y muy ocasionalmente presencia de dolor.

Factores de riesgo del Cáncer de mama:

- Historia familiar con cáncer mamario, principalmente por la línea materna.
- Ser mayor de 35 años.
- Menarca temprana (primera menstruación) antes de los 12 años.
- Menopausia tardía (última menstruación) después de los 50 años.
- Antecedente de aborto
- Nuliparidad (no tener hijos).
- Tener el primer embarazo después de los 30 años.
- Exposición prolongada a hormonales por tratamiento de esterilidad.
- Historia de displasias con atipias.
- Obesidad y Diabetes.

¿Cómo puedo prevenir oportunamente el Cáncer de Mama?

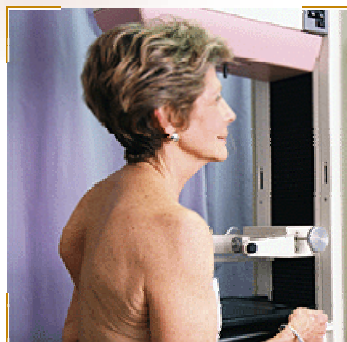
- Control de sobrepeso.
- Evitar ingesta de grasas saturadas.
- Procurar la lactancia después del parto.




¿Cómo puedo detectar oportunamente el Cáncer de Mama?

Practicando las siguientes medidas:

- **CHEQUEO GINECOLÓGICO** anual.
- **MASTOGRAFIA** periódica de acuerdo a la edad y antecedentes de riesgo.





En la actualidad, es un estudio de imagenología de alta resolución por realizarse con equipos digitales, lo que nos permite detectar en forma oportuna tumores malignos en etapas muy iniciales que resultan potencialmente curables, disminuyendo la mortalidad hasta en un 20 a 30% en mujeres mayores de 50 años.

Este estudio se realiza mediante un emisor de Rayos X. Con una radiación ionizante que utiliza una mínima dosis con un espectro de 0.026 a 0.16 RADS, que no genera daño.

El estudio se realiza mediante la compresión de la mama obteniendo proyecciones en sentido cefalocaudal y medio lateral esta última nos permiten explorar el hueco axilar.

➤ **ULTRASONIDO complementario.**

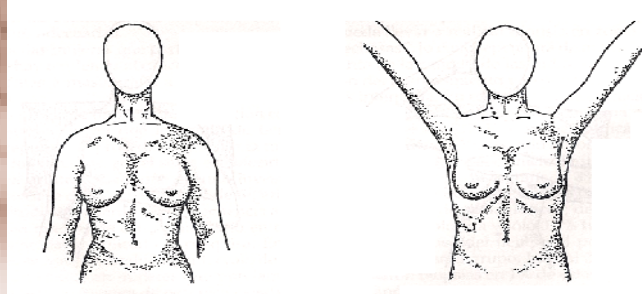
El rastreo con ultrasonido resulta un complemento auxiliar en el diagnóstico de la patología mamaria, que en combinación con la mastografía nos permite identificar las lesiones con mayor precisión.

➤ **AUTOEXPLORACION DE MAMA mensualmente.**

Para practicar el autoexamen de mamas en condiciones ideales, debe realizarse entre el 3ro. y 5to. día del periodo menstrual.

Para las mujeres que ya no menstruan, elegir un mismo día de cada mes, como sigue:

Parada frente a un espejo, observe sus senos adoptando las siguientes posiciones:



- 1.-Elevando los brazos sobre la cabeza.
- 2.-Con las manos por detrás de la nuca.
- 3.-Apoyando las manos sobre las caderas, ejerza contracción de los músculos pectorales
- 4.-Concluya en la misma posición realizando una leve flexión al frente.

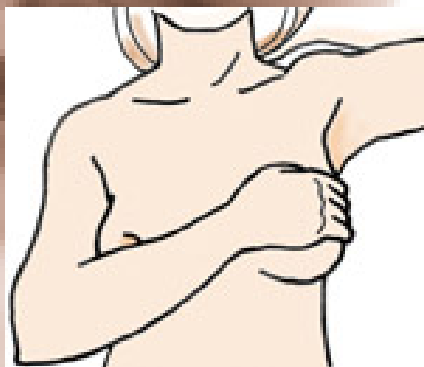
Observe si existe alguna diferencia entre sus senos y posibles alteraciones como cambio de color o textura de la piel, cambios de tamaño o deformaciones, asimetrías, elevaciones o hundimientos, retracción del pezón o secreciones que emerjan del mismo que no haya notado previamente.

Acostada, coloque una almohadilla por debajo de la espalda a nivel del seno a explorar.

- 1.-Eleve el brazo del lado del seno a explorar colocando la mano por atrás de la nuca.



2.-Palpe sus senos con el dedo índice y pulgar generando movimientos circulares, iniciando desde la axila , haciendo radios en dirección del pezón.



3.-Repita las indicaciones en el seno contralateral, poniendo especial atención a la presencia de cambios de textura tales como: durezas, nódulos “bolitas” u otros .

4.-Por último presione el pezón con sus dedos a manera de exprimirlo, observando si existe salida de alguna secreción (lechosa, amarillenta, café o sanguinolenta).

