

## Información para la Salud

Programa: Prevención de cáncer de mama

# Cáncer de Mamas

### ¿Sabes qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama consiste en un crecimiento anormal y desordenado de las células de éste tejido; actualmente es la **primera causa de muerte entre las mujeres** argentinas que padecen algún tipo de cáncer.

En Argentina mueren aproximadamente 5.400 mujeres por cáncer de mama y se diagnostican alrededor de 17.000 casos nuevos por año.

Cerca de 18% de los casos de cáncer de mama se diagnostican en las mujeres de 35 a 49 años de edad, mientras que alrededor de 77% de las mujeres con este tipo de cáncer son mayores de 50 años en el momento del diagnóstico.

**Argentina es uno de los países de más alta incidencia y mortalidad por tumores malignos de mama.**

Sin embargo, la detección temprana del Cáncer ayuda a su tratamiento, y muchas veces es la propia paciente quien detecta un abultamiento en sus senos.



## Factores de Riesgo

- Tener o haber tenido familiares directos (madre, hermanas, hijas) con cáncer de mama.
- Tener ciclos menstruales largos.
- Empezar a reglar a temprana edad (antes de 12 años).
- Quedar embarazada por primera vez después de los 30 años.
- Menopausia después de los 50 años.
- Haber tenido cáncer en la matriz o en los ovarios.
- Dieta alta en grasa.
- Sobrepeso.
- Tabaquismo.

## Síntomas

- Dolor o retracción del pezón.
- Irritación o hendiduras en la piel.
- Inflamación de una parte del seno.
- Enrojecimiento o descamación de la piel o del pezón.
- Secreción por el pezón, que no sea leche materna.

## Diagnóstico

### Autoexploración

La autoexploración permite detectar cualquier irregularidad, ya que **la mujer estará familiarizada con sus senos** y podrá notar cualquier cambio por pequeño que sea.

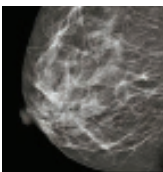
La autoexploración **debe realizarse cinco días después de la menstruación**, las mujeres menopáusicas deberán asociarla con un día al mes, pues conviene que se realice siempre en estados similares.

### Mamografía

Las mujeres deben realizarse **una mamografía cada año a partir de los 35 años**. Acudir al Médico especialista en caso de encontrar una bolita o dureza.



Salud



Bienestar



Protección

# para la Salud

Programa: *Prevención de cáncer de mama*

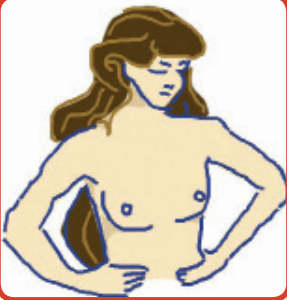
Fecha de iniciación de la difusión: marzo 2008

## Pasos para la Autoexploración

Realiza esta práctica entre el quinto y el séptimo día de tu período menstrual, o un día fijo al mes si ya no estás en tu edad fértil.

### Paso 1

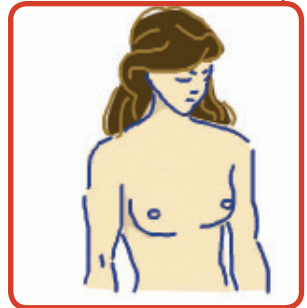
Observa bien tus senos frente al espejo.



**Coloca tus  
manos en la  
cintura**



**Coloca tus  
manos en la  
nuca**



**Colócate en  
posición  
vertical**

### Paso 2

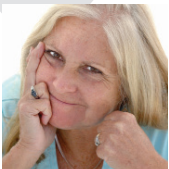
Levanta tu brazo izquierdo y presiona con la yema de tus dedos índice y medio con movimientos circulares.



**Comienza de abajo  
hacia arriba  
llegando al pezón**



**Presiona tu  
pezón entre  
los dedos**



Cuidado



Prevención



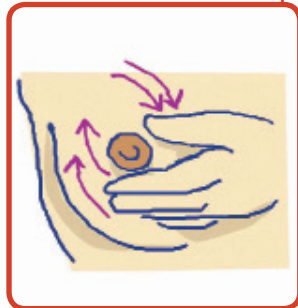
Experiencia

# Cáncer de mamas

## Paso 3

Recuéstate colocando una almohada bajo el hombro izquierdo, con el brazo

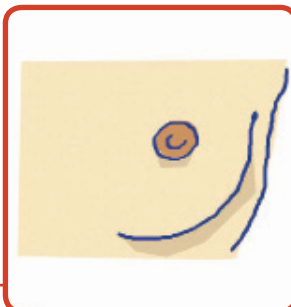
levantado y pasa tu mano debajo de la cabeza.



Con tus dedos índice y medio recorre toda la superficie de tu seno de arriba hasta abajo y de izquierda a derecha.

## Paso 4

Repite los pasos 2 y 3 en el otro seno.



Si notas endurecimiento, bolitas, hundimiento o secreciones, acude a consultar con tu médico.

