

# CUIDADO Y SALUD MAMARIA



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

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

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

**En esta guía, encontrarás información que te ayudará a comprender cuestiones relacionadas con el cuidado y salud mamaria: la anatomía de la mama, los factores que aumentan la probabilidad de tener cáncer de mamas, los métodos para diagnosticar la enfermedad, entre otros.**

**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.**

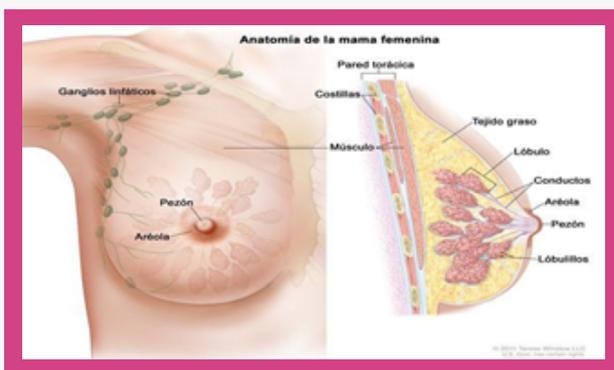
# ¿QUÉ ES LA MAMA?

## ¿CÓMO ESTÁ COMPUESTA?

La **mama** es una glándula de secreción externa presente en hombres y mujeres, en condiciones normales se desarrollan plenamente en las mujeres y su función principal es la producción de leche durante el periodo de lactancia.

La mama contiene tejido graso (adiposo), que es lo que causa la forma abultada de los pechos. Al interior de la mama, encontramos tejido glandular compuesto por lóbulos y lobulillos que terminan en unidades más pequeñas que pueden producir leche. Estos lóbulos y lobulillos están unidos por una serie de tubos llamados conductos que conducen la leche hacia el pezón.

Por fuera, la mama está compuesta por piel, pezón y areola. El pezón es el área pequeña y elevada que se encuentra en la punta de la mama. La areola es la región de piel de color oscuro (más oscuro que la piel) que rodea el pezón.



.) - (o)(o)(.)(\*)(.')(.) (.)(\*) (o)(o) (0)(.) (-)(-) (x)(.) (.'')(.) (.)  
'')(.) (-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o) (.)(\*)(-)(-) (o)(o)(.)(\*) (o)(o)  
(-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o)(.)(\*)(-)(-)(o)(o)(.)(\*) (o)(o)

## MITO

**“Los corpiños con aro dificultan la circulación sanguínea y linfática y esto puede provocar cáncer”**

**No existe relación alguna entre la ropa interior y el riesgo de desarrollar la enfermedad cáncer**

Además, cercano a las mamas, bajo el brazo, arriba de la clavícula, en el pecho y en otras partes del cuerpo se hallan los ganglios linfáticos\*. Ellos almacenan también glóbulos blancos, llamados linfocitos, los cuales combaten enfermedades.

## MITO

**“El uso de antitranspirante puede provocar cáncer de mama”**

**No existe evidencia científica que indique que su uso aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad**

*\*Ganglios linfáticos: Son los encargados de filtrar sustancias presentes en el líquido linfático para ayudar a combatir infecciones y enfermedades.*

# CAMBIOS COMUNES EN LA VIDA DE LA PERSONA

**Producidos por hormonas:** Durante la pubertad (de los 8 a 15 años) las glándulas crecen con normalidad debido al desarrollo de las mismas y el depósito progresivo de grasa. El tamaño y la forma provienen de factores genéticos y alimentarios.

**Envejecimiento:** a medida que aumenta la edad la glándula mamaria disminuye y aumenta el tejido graso (adiposo).

**Ciclo menstrual:** (o unos días antes) las mamas pueden sentirse distintas: hinchadas, sensibles o con bultos. Por lo general, esa sensación desaparece cuando termina el ciclo.

**Embarazo:** las mamas pueden sentirse con bultos debido a que las glándulas que producen leche están aumentando en número y se están haciendo más grandes.

**Consumo de Hormonas:** ya sea píldoras anticonceptivas o por terapia hormonal. Esto puede hacer que las mamas se vuelvan más densas.

## MITO

**“El uso de anticonceptivos favorece la aparición de cáncer de mama”**

**No hay una evidencia científica que demuestre que los anticonceptivos orales producen cáncer de mama en las mujeres que no tienen antecedentes familiares ni personales de cáncer**

.) - (o)(o)(.)(\*)(.')(.) (.)(\*) (o)(o) (0)(.) (-)(-) (x)(.) (.'')(.) (.)  
'')(.) (-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o) (.)(\*)(-)(-) (o)(o)(.)(\*) (o)(o)  
(-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o)(.)(\*)(-)(-)(o)(o)(.)(\*) (o)(o)

# SALUD MAMARIA

**¿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. **El manejo de estas patologías suele estar a cargo del mastólogo, que con su conocimiento específico solicita los estudios complementarios necesarios para arribar a un diagnóstico, descarta la presencia de enfermedades malignas y planea una estrategia de tratamiento adecuada para cada problema.**

**¿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.

**¿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.

**¿Alguna de estas afecciones aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama?** Las afecciones mamarias se clasifican en benignas, de alto riesgo y malignas, según sean o no cancerosas. Como regla general podemos decir que los problemas benignos no suelen transformarse en malignos, mientras que las lesiones de alto riesgo marcan una mayor probabilidad de que la portadora desarrolle cáncer en el futuro.

.) - (o)(o)(.)(\*)(.) (.)(\*) (o)(o) (0)(.) (-)(-) (x)(.) (.) (.)  
'(.) (-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o) (.)(\*)(-)(-) (o)(o)(.)(\*) (o)(o)  
(-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o)(.)(\*)(-)(-)(o)(o)(.)(\*) (o)(o)

# ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

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

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

*\*Los órganos que forman nuestro cuerpo están constituidos por células que normalmente crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. Algunas veces este proceso se descontrola: células nuevas se forman cuando el cuerpo no las necesita, y células viejas o dañadas no mueren cuando deberían morir. Esto forma una masa de tejido que es lo que se conoce como tumor. Este tumor se puede desarrollar en distintas partes del tejido mamario.*

.) - (o)(o)(.)(\*)(.) (.)(\*) (o)(o) (0)(.) (-)(-) (x)(.) (.) (.)  
'(.) (-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o) (.)(\*)(-)(-) (o)(o)(.)(\*) (o)(o)  
(-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o)(.)(\*)(-)(-)(o)(o)(.)(\*) (o)(o)

# FACTORES DE RIESGO

## Factores No Modificables:

**Edad:** la predisposición a enfermarse 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, criptorquidia\*, Síndrome de Klinefelter\*.

### MITO

"si no tengo antecedentes familiares no tendré cáncer de mama"

**FALSO-** Mas del 80% afectadas/os por cáncer de mama no tiene antecedentes familiares. Por eso, es importante realizar los controles periódicos de salud.

**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).

**Edad avanzada en el momento del primer parto** (después de los 30 años) **o nunca haber tenido hijos.**

*\*Criptorquidia: Testículo que no se desplazó al saco de piel debajo del pene antes del nacimiento.*

*\*Síndrome de Klinefelter: aparece como resultado de un error genético aleatorio después de la concepción. Los hombres que nacen con el síndrome pueden tener niveles bajos de testosterona, masa muscular reducida, y poco vello facial y corporal. La mayoría de los hombres con esta enfermedad no producen esperma o lo hacen en cantidades reducidas*

.) - (o)(o)(.)(\*)(.')(.) (.)(\*) (o)(o) (0)(.) (-)(-) (x)(.) (.'')(.) (.)  
'')(.) (-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o) (.)(\*)(-)(-) (o)(o)(.)(\*) (o)(o)  
(-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o)(.)(\*)(-)(-)(o)(o)(.)(\*) (o)(o)

# FACTORES DE RIESGO

## Factores de riesgo Modificables:

**Dieta y Nutrición:** Mantener un peso saludable, incorporar a nuestra alimentación el consumo de frutas y verduras.

**Realizar actividad Física**

**No fumar**

**Reducir el consumo de alcohol** (más de 2 copas de vino por día o equivalente\*)

**Limitar el consumo de alimentos elevados en grasas, azúcar y sal.**

*\*Equivalencia: 350 cc. de cerveza, 44 cc. de whisky.*

## CÁNCER DE MAMA Y HERENCIA FAMILIAR

Un 5-10% de los casos de cáncer de mama es producido por mutaciones heredadas que se transmiten de padres a hijos y de generación en generación, originando los llamados síndromes de cáncer hereditario.

Existen dos genes, llamados **BRCA1** y **BRCA2**, cuyas mutaciones confieren un riesgo aumentado de tener cáncer de mama y ovarios en edades especialmente jóvenes.

No obstante, no quiere decir que necesariamente vaya enfermar. Muchas Personas poseen mutaciones, pero no desarrollan la enfermedad.

.) - (o)(o)(.)(\*)(.')(.) (.)(\*) (o)(o) (0)(.) (-)(-) (x)(.) (.'')(.) (.)  
'')(.) (-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o) (.)(\*)(-)(-) (o)(o)(.)(\*) (o)(o)  
(-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o)(.)(\*)(-)(-)(o)(o)(.)(\*) (o)(o)

# PREVENCIÓN - DETECCIÓN PRECÓZ

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

Sí podemos 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\*:** SI o NO? 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 que conocer cuál es la fisonomía de manera tal de estar atentos/as a cualquier cambio que pudiera requerir la atención médica.

**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

*\*Examen clínico de las mamas: Consiste en que el médico inspeccione las mamas y pezones y revise debajo de los brazos para ver si hay anomalías.*

**\*Autoexamen de mamas:**

*Paso 1: Parado/a frente al espejo con los brazos abajo mira tus mamas cuidadosamente y observa 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. (Gira tu cuerpo suavemente de un lado a otro).*

*Paso 3: Pon tus manos en la cadera y haz fuerza con los brazos, llevando los codos y hombros hacia el frente. Esta posición, observa posibles cambios en la piel o desviaciones del pezón. Luego, palpa tus mamas.*

*Paso 4: Desde la axila hasta el pezón, palpa cada seno haciendo movimientos circulares y ascendentes y descendentes para detectar alguna masa o secreción en el pezón. Puedes realizar lo mismo acostado/a con el brazo levantado.*

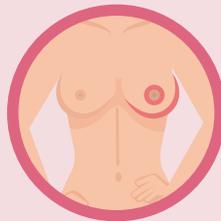
*\*Mamografía: Con este estudio es posible detectar el cáncer de mama en su fase temprana cuando todavía no presenta síntomas, es decir, la lesión no es palpable.*

# ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS O SÍNTOMAS POR LOS QUE DEBEMOS CONSULTAR AL MÉDICO/A?

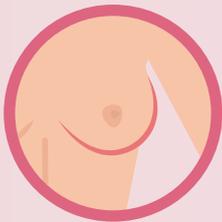
## Signos y síntomas para consultar al médico/a



Bulto o nódulo palpable



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



Cambios en la textura y forma del pezón



Secreción o sangrado por pezón

Si presentas algunos de éstos signos o síntomas consulta con tu médico/a. No siempre son síntoma de Cáncer de Mama

.) - (o)(o)(.)(\*)(.')(.) (.)(\*) (o)(o) (0)(.) (-)(-) (x)(.) (.')(.) (.)(.')(.) (-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o) (.)(\*)(-)(-) (o)(o)(.)(\*) (o)(o)(.)(\*) (-)(o)(o)(.)(\*) (-)(-)(o)(o)(.)(\*)(-)(-)(o)(o)(.)(\*) (o)(o)

# PARA EL CUIDADO MAMARIO DE TODA PERSONA ADULTA, SE RECOMIENDA:

- Realizar controles anuales de rutina con profesionales de la salud gineco-mamaria
- Realizar mensualmente el autoexamen mamario

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

Pero a partir de los 50 años ningún examen reemplaza a la Mamografía como examen inicial preventivo.

Te invitamos a ver el mapa de los centros de atención gratuitos y por cualquier duda o consulta podés contactarte con el **Instituto Nacional del Cáncer** 0800-333-3586 (Línea de Orientación gratuita y de alcance Nacional)

Ingresá en: <https://samam.org.ar/archivos/mapa/mapamam.html>

Fuente:

Instituto Nacional del Cáncer: <https://www.argentina.gob.ar/salud/inc>

Sociedad Argentina de Mastología: <https://www.samam.org.ar/>