



Cáncer de mama

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es un tumor maligno que se desarrolla en las células del tejido mamario. Es mucho más frecuente en mujeres, pero también puede afectar a los hombres.

El cáncer de mama se manifiesta, frecuentemente, como una masa dura e irregular que, al ser palpada, se diferencia del resto de la mama por su consistencia.

¿Cómo debe procederse para detectar el cáncer de mama?

El diagnóstico precoz del cáncer de mama es fundamental, ya que aumenta las posibilidades de curación. Evita también que el cáncer se extienda a otras partes del cuerpo, favoreciendo el pronóstico, la recuperación y la rehabilitación.

Para su diagnóstico precoz, es importante:

- Hacer un autoexamen de la mama mensualmente, tras el período menstrual;
- Acudir al médico especialista en patología mamaria una vez al año;
- Participar en programas de detección.

El examen clínico de la mama puede confirmar o aclarar su autoexamen.

¿Cuáles son los síntomas más comunes del cáncer de mama?

- Aparición de nódulo/endurecimiento de los pechos o debajo del brazo (en la axila);
- Cambio en el tamaño o en la forma de los pechos;
- Alteración de la coloración o la sensibilidad de la piel de los pechos o de la aureola;
- Flujo, con o sin sangre, en el pezón;
- Retracción de la piel de los pechos o del pezón;

Si siente cualquier alteración en los pechos debe consultar con su médico.

La detección precoz del cáncer de mama aumenta las posibilidades de curación.



Autoexamen de la mama

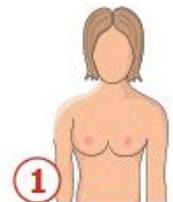
Examínese una vez al mes

El cáncer de mama puede curarse siempre y cuando se detecte a tiempo, la prevención es un medio eficaz para combatirlo. Haga el autoexamen de mama después de cada menstruación o, si ya no tiene menstruación, en una fecha fija todos los meses. Observe bien cualquier cosa fuera de lo normal o extraña.

Siga estos cuatro pasos:

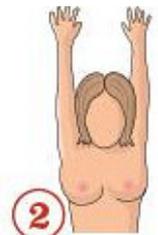
1. Frente al espejo

Observe sus pechos con los brazos caídos a lo largo del cuerpo. ¿Observa algo extraño? Después, coloque las manos en la cintura y vuelva a evaluar.



2. Brazos en alto

Levante los brazos y observe si los dos pechos suben del mismo modo. Compruebe también si uno está más caído o si observa zonas más hundidas.



3. Espirales

Tumbada, coloque una almohada por debajo del hombro y el brazo detrás de la nuca. Con los dedos de la mano contraria, haga espirales en torno al pecho.



4. Presión mamaria

Presione el pezón y observe si hay secreciones. En la axila, pase la mano con movimientos circulares con los dedos estirados. Repita los movimientos en el otro pecho.

