

## Cáncer de mama

### ¿ES IMPORTANTE EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en las mujeres y es la primera causa de muerte en la población femenina.

### ¿ES POSIBLE DETECTAR PRECOZMENTE EL CÁNCER DE MAMA?

La mayoría de las veces, sí. Esto se puede conseguir combinando la autoexploración, el examen clínico por parte de su médico de cabecera y realizando mamografías.

### ¿QUÉ ES LA AUTOEXPLORACIÓN?

Es una exploración que la mujer realiza periódicamente con el fin de detectar cualquier tipo de anomalía en sus mamas. Requiere un cierto entrenamiento y se debe efectuar en los mismos días del ciclo (después de la regla), o en día fijo en las mujeres menopáusicas.

### ¿CÓMO SE REALIZA?

Primero frente a un espejo. Deberá buscar la posible presencia de surcos o relieves en la piel, diferencia de tamaño entre las dos mamas, alteraciones o erosiones de los pezones, así como la aparición de cualquier tipo de secreción, efectuando para ello una presión suave, desde la base al vértice de la mama. Ante cualquier eccema, enrojecimiento o aumento del número de vasos sanguíneos, debe ponerse en contacto con su médico de cabecera, para que complete la exploración y estudio de su problema.

Después debe realizar una autopalpación y, para ello, debe estar acostada. Con la mano derecha explorará la mama izquierda, en líneas paralelas verticales u horizontales, o en círculos concéntricos; siempre con la palma de la mano, palpando toda la superficie mamaria, con el fin de detectar cualquier bulto, induración o hallazgo que antes no hubiera notado. Seguidamente explorará la axila correspondiente con el fin de detectar ganglios o nódulos.

Lo mismo hará con su mano izquierda, para la mama y axila derechas.

En caso de que tenga dudas sobre este procedimiento, su médico de cabecera le explicará cómo debe examinar sus mamas.

### ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS MÁS FRECUENTES EN EL CÁNCER DE MAMA?

Los bultos, secreción por el pezón y dolor mamario suelen ser los más frecuentes. También puede haber alteraciones en la piel de la mama y ganglios en las axilas.

El dolor de mama normalmente no es causado por el cáncer, y la secreción de pezón, blanca, amarilla o clara probablemente no sea debida a este tumor, pero usted, ante cualquier acontecimiento de éstos, debe acudir a su médico de cabecera.

### SI REALIZO PERIÓDICAMENTE MAMOGRAFÍAS, ¿NECESITO HACER AUTOEXPLORACIÓN?

La mamografía es una buena prueba en la detección precoz del cáncer de mama, pero algunas veces no detecta por sí sola el tumor. Lo más recomendable es combinar esta prueba con la autoexploración mamaria y el examen clínico de su médico de cabecera.

### ¿PUEDO HACER ALGO PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA?

Como medidas generales, es importante que siga una dieta pobre en grasas y rica en fibra, que realice ejercicio físico con regularidad (dos o tres veces a la semana), mantenga su peso normal y que no fume y que no beba alcohol.

Lo más importante en este tipo de tumor es hacerse una autoexploración mensual, un examen médico y una mamografía con la periodicidad que le indique su médico de cabecera.