

Día Contra el Cáncer de Mama

El cáncer de mama no avisa **Mama** pero podemos adelantarnos.

Cada año, el 19 de octubre, se celebra este día como recordatorio del compromiso de toda la sociedad en la lucha contra el cáncer de mama.

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres occidentales: en España se diagnostican alrededor de 25.000 nuevos cánceres de mama al año: *1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida.*

La campaña contra el cáncer de mama es una de las acciones más emblemáticas que realiza la aecc a lo largo del año. La celebración de este día es una oportunidad para destacar mensajes concretos relacionados con su detección precoz, una oportunidad que permite que el mensaje de salud salga a la calle y llegue al conjunto de los ciudadanos, mujeres, varones, niños y jóvenes.

Gracias a los programas de detección precoz y a los avances en el diagnóstico y tratamiento cada día es mayor el número de mujeres que viven con el cáncer de mama y lo superan.



La prevención es el mejor tratamiento

Concienciar a las mujeres sobre la importancia de conocer las técnicas de autoexploración mamaria, las revisiones periódicas y la mamografía son fundamentales para poder detectarlo a tiempo y cambiar el pronóstico de la enfermedad, aumentando las posibilidades de curación, superiores incluso al 90%.

La mujer debe aprender a conocer bien su cuerpo y así apreciar cualquier signo de alarma. Los especialistas recomiendan a todas las mujeres mayores de 20 años que realicen la autoexploración mamaria cada mes. Después de los 25 años, lo mejor es que un especialista explore sus mamas anualmente. **Y a partir de los 40 años de edad, es conveniente que se someta periódicamente a una mamografía.**

Basta con estar un poco atenta a cualquier cambio en los senos y si se aprecia alguno, acudir con rapidez al médico.

AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

debe realizarla usted misma todos los meses después de la regla o, si ya no la tiene, un día fijo de cada mes

¿Qué buscamos?:



Colóquese delante de un espejo con los brazos caídos y compruebe que sus mamas se mantienen con el tamaño y la forma de siempre, su piel es lisa y no tiene arrugas ni asperezas y que el borde inferior es regular



Levante los brazos lentamente hasta ponerlos verticales y observe si encuentra alguna diferencia notable entre ambos pechos (como depresiones de la piel) o en las axilas.



Con los brazos en alto gire su cuerpo y compruebe que no hay alteraciones en el perfil de sus mamas.

- Un bulto del tamaño de un guisante o una avellana (no tiene que ser doloroso); una masa dura y densa, inmóvil al palparlo.
- Anomalías asimétricas (generalmente sólo aparecen en uno de los senos).
- Pezón retraído (en una posición invertida a la normal).
- Cambios en el color de la areola (zona oscura que rodea al pezón).
 - Alteraciones en la textura de la piel de la mama (piel de naranja, rojeces, grietas).
- Incremento del número de venas visibles en uno de los senos.
- Asimetrías en el tamaño de las mamas.



Para proceder a la palpación, debe estar tumbada. Imagine que su mama está dividida en cuatro partes o cuadrantes. Explore sucesivamente los cuatro cuadrantes de cada mama del modo siguiente:

Lado izquierdo. Levante el brazo izquierdo y ponga la mano debajo de la cabeza y con la mano derecha con los dedos juntos y estirados, vaya palpando sucesivamente los cuatro cuadrantes



Lado derecho. Levante el brazo derecho y con la mano izquierda reconozca los cuatro cuadrantes de su mama derecha.

Explore también ambas axilas detenidamente con la punta de los dedos ligeramente curvados