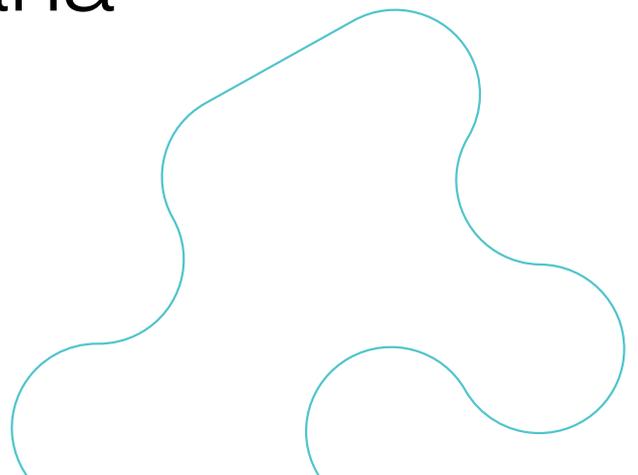




Guía de Salud Mamaria

Detección Temprana



¿Qué es el Cáncer de Mama?

El cáncer de mama **comienza cuando una célula de la glándula mamaria cambia y se transforma en otra distinta, que ya no responde a los estímulos normales, empezando a crecer y reproducirse de manera descontrolada.**^{1,2} Al dividirse constantemente, estas células forman un tumor que irá creciendo de manera paulatina y, si no se detecta a tiempo, puede invadir tejidos vecinos, ganglios linfáticos y otros tejidos del cuerpo.^{1,2}



- Puede afectar a cualquier mujer, pero las probabilidades de que aparezca aumentan significativamente **a partir de los 40 años.**²
- Es el cáncer más común en mujeres a nivel mundial.²
- En Argentina, se diagnostican **21.000 casos** nuevos de cáncer de mama y mueren alrededor de 6.100 mujeres al año.¹
- **90%-95% de las mujeres** con cáncer de mama no tienen antecedentes familiares; se conoce como cáncer de mama esporádico.²
- **Más del 90% de los casos** de cáncer de mama **son curables si se detectan a tiempo.**¹
- La **detección temprana es fundamental** para mejorar las posibilidades de un tratamiento exitoso.^{1,2}

¿Cómo se detecta tempranamente el cáncer de mama? Detección Temprana

El cáncer de mama suele ser asintomático en sus etapas iniciales. La mamografía es el método de elección para la detección temprana, ya que permite detectar lesiones pequeñas, que pueden ser imperceptibles al examen físico.^{1,2} La mamografía consiste en una radiografía (rayos X) de la mama para detectar lesiones que pueden ser cancerosas, como nódulos, distorsiones o microcalcificaciones.^{1,2}

- Se recomienda que las **mujeres entre 40 y 74 años** se realicen **una mamografía cada uno o dos años,** acompañada de un examen físico de las mamas por un profesional de la salud.^{1,3}
- Para personas con **antecedentes de cáncer de mama en familiares** de primer grado (madre, hermana, hija) se recomienda iniciar las mamografías **10 años antes** de la edad de detección del cáncer del familiar.¹





La detección temprana del cáncer de mama consiste en una mamografía cada uno o dos años a partir de los 40 años.^{1,3}

Aunque no presentes signos o síntomas ni tengas antecedentes familiares o personales de cáncer de mama, **¡Hacé tu control ginecológico!**

Además de la mamografía, los profesionales de la salud pueden solicitar otros estudios complementarios para la detección temprana del cáncer de mama, como una **ecografía mamaria** o una **resonancia magnética**, especialmente en mujeres con mamas densas o con alto riesgo genético.² El objetivo de la detección temprana es el diagnóstico del cáncer en estadios iniciales, donde los tratamientos logran una posibilidad de curación superior al 90%.^{1,2}

¿Qué debería saber antes de hacerme una mamografía?

- Si es la primera vez que te realizás una mamografía, es importante saber que te tendrás que desvestir de la cintura para arriba. Es preferible acudir con blusas o remeras y pantalón, en vez de un vestido.⁴
- El día del examen no uses desodorante, ni perfume, ni talco. Estas sustancias pueden generar manchas en las radiografías, lo que puede conducir a una interpretación inadecuada de las imágenes y confundir el diagnóstico.⁴
- La mamografía no es un estudio doloroso, aunque algunas mujeres refieren molestias durante la compresión mamaria.⁴
- Es aconsejable tener en cuenta tu ciclo menstrual a la hora de agendar el turno de mamografía. Evitá realizar el estudio durante la menstruación, ya que la mama puede estar más turgente y sensible.⁴
- Si ya te realizaste algún estudio mamario (mamografía y/o ecografía), acordate de llevarlo, para poder comparar el nuevo estudio con los anteriores.⁴



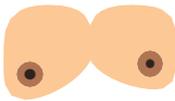
¿A qué cambios en mis mamas y pezones debo estar atenta?

La **Autoexploración Mamaria** es fundamental para el autoconocimiento del cuerpo, pero no debe considerarse un reemplazo de la mamografía.¹ Se recomienda como complemento para estar atenta a cualquier cambio.¹ Algunos signos y síntomas de cáncer de mama pueden ser un bulto, cambio en el tamaño de una de las mamas, retracción del pezón, cambios en la textura y color de la piel, prurito o lesiones descamativas en el pezón.¹

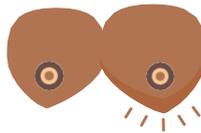
- Consultá con tu médico o ginecólogo si notás algún cambio en tus mamas. No siempre estos cambios son síntomas de cáncer de mama.¹

CAMBIOS EN LAS MAMAS

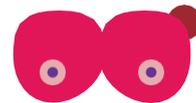
Cambios en la forma o tamaño



Inflamación o hinchazones

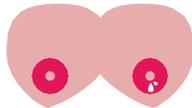


Bulto o durezas en mama o axila

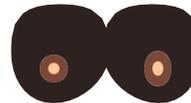


CAMBIOS EN LOS PEZONES

Salida de líquidos del pezón

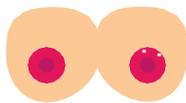


Alteraciones en la forma o posición

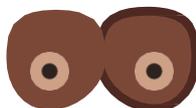


CAMBIOS EN LA PIEL DE LA MAMA

Irritaciones o sarpullidos



Engrosamientos



Retracciones



Descamación



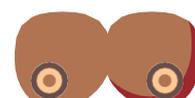
Arrugas



Formación de hoyuelos en la piel.



Enrojecimientos



Factores de Riesgo y Prevención

Un factor de riesgo es toda característica, hábito o situación que **aumenta la probabilidad de que una persona desarrolle una enfermedad** o cualquier otro problema de salud.¹

Propios (No Modificables):

- Ser mayor de 50 años.^{1,2}
- Antecedentes personales o familiares (madre, hermana, hija) de cáncer de mama y/u ovario.^{1,2}
- Haber recibido radioterapia en el tórax.^{1,2}
- Uso prolongado de terapia de reemplazo hormonal.^{1,2}
- Primera menstruación a edad temprana (antes de los 12 años).^{1,2}

Factores de riesgo Modificables:

- Tener el primer hijo a edad avanzada o no haber tenido hijos.^{1,2}
- Sobrepeso u obesidad, especialmente después de la menopausia.^{1,2}
- Sedentarismo.^{1,2}
- Tabaquismo.^{1,2}
- Consumo excesivo de alcohol.^{1,2}
- Dieta rica en grasas y azúcares.^{1,2}

Herencia: El cáncer de mama hereditario representa sólo entre el 5-10% de los casos, vinculados principalmente a mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2.^{1,2} Las personas con antecedentes familiares de cáncer de mama deberían considerar la posibilidad de hacerse estudios genéticos.^{1,2}



Prevención: Acciones para disminuir el riesgo

Controlar los factores de riesgo modificables a través de cambios en los hábitos y estilo de vida puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar cáncer de mama.^{1,2}

Mantener un peso adecuado, hacer ejercicio regularmente, evitar el tabaco y reducir el consumo excesivo de alcohol son acciones clave.^{1,2} El embarazo y la lactancia materna son factores protectores contra el cáncer de mama, ya que reducen la exposición prolongada a estrógenos y progesterona.^{1,2} Adoptar una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, y baja en grasas saturadas es fundamental para un buen estado de salud general.¹

Soy mayor de 40 años y me hice la mamografía, ¿cuál es el siguiente paso?

Retirar tu estudio y llevarlo a tu médico de cabecera para que lo revise. Dependiendo de los resultados de la mamografía, puede indicarte algún estudio complementario, repetir la mamografía en un período de tiempo más corto para evaluar el comportamiento de alguna lesión o continuar con las mamografías de control cada uno o dos años.¹

En caso de una imagen sospechosa o una lesión palpable, se deberá realizar una biopsia.^{1,2} Este procedimiento consiste en extraer células o tejidos para analizarlos en un microscopio y confirmar la presencia de cáncer.^{1,2} Pueden ser lesiones palpables en la mama o en la axila.^{1,2}

Diagnóstico y Tratamiento:

Tras la confirmación del diagnóstico, se realizan estudios adicionales para evaluar la extensión del cáncer y determinar el tratamiento más adecuado. El tratamiento de cáncer de mama es personalizado para cada caso, pero las estrategias de abordaje se suelen dividir en cáncer de mama temprano, cáncer de mama localmente avanzado y cáncer de mama metastásico.^{1,2}





¿Dónde me puedo hacer una mamografía?

Consultá el Mapa de Centros de Mamografía: Sociedad Argentina de Mastología.

En Argentina, las mamografías son gratuitas a partir de los 40 años en hospitales públicos y centros de salud del sistema público.¹ También pueden realizarse en centros privados y organizaciones que apoyan la prevención del cáncer de mama.¹

Organizaciones y Recursos de Apoyo en Argentina

- **Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC):** Proporciona contención emocional y orientación a pacientes y familias. Contacto: Teléfono 4834-1560, Email: areapsicosocial@lalcec.org.ar. Horarios: Lunes a viernes de 8 a 19 h
- **Instituto Nacional del Cáncer:** Línea de atención gratuita para consultas sobre cáncer de mama: 0800-333-3586. Horarios: Lunes a viernes de 9 a 21 h, sábados, domingos y feriados de 9 a 18 h
- **Sociedad Argentina de Mastología:** Brinda información sobre dónde realizarse mamografías en Argentina. Mapa de centros disponibles en su sitio web.
- **Fundación Donde Quiero Estar.** Teléfono 15-4979-3196. <https://www.dondequieroestar.org>
- **Fundación ACIAPO** Atención comunitaria al paciente oncológico. Teléfono 4707-1952 <https://fundacionaciapo.org.ar>
- **Sostén Asociación Civil.** Teléfono 4861-1687 <https://sosten.org.ar>
- **Movimiento Ayuda Cáncer de Mama (MACMA).** Teléfono 4901-1057 <https://macma.org.ar>



Referencias:

1. Ministerio de Salud de la Nación, Argentina. Instituto Nacional del Cáncer [Internet]. Buenos Aires: Gobierno de Argentina; 2024 [citado 2024 sep 21]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/inc>
2. Menon G, Alkabban FM, Ferguson T. Breast Cancer. [Updated 2024 Feb 25]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482286/>
3. U.S. Preventive Services Task Force. Breast Cancer: Screening [Internet]. Rockville (MD): U.S. Preventive Services Task Force; c2024 [citado 2024 Sep 21]. Disponible en: <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-cancer-screening>
4. Bermudez S, et al. Cáncer de mama desde el diagnóstico. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional del Cáncer; 2023. 1a ed. [citado 2024 Oct 4]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar>