

# DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 19 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, como un esfuerzo para concientizar a la población sobre esta problemática y el implemento de campañas de comunicación y difusión de materiales de prevención, debido a que entre más temprano se detecte mayores son las posibilidades de éxito en los tratamientos.



En la actualidad el cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en desarrollo. Sin embargo, la mayoría de las muertes por cáncer de mama se producen en los países de ingresos bajos y medianos, donde gran parte de estos casos se deben a las barreras que dificultan el acceso a los servicios de salud.

El cáncer de mama comienza como una proliferación de células en el tejido mamario. Entre las medidas de prevención, que recomienda la OMS se encuentran el autoexamen mamario que debe realizarse mensualmente a través de una palpación simple y de igual manera debe realizar un control ginecológico por lo menos una vez al año, con exámenes de mamografía y ecografía.



## Tipos de cáncer de mama

- **Angiosarcoma:** Es un tipo de cáncer poco frecuente que se forma en el revestimiento de los vasos sanguíneos y los vasos linfáticos. Los vasos linfáticos son una parte importante del sistema inmunitario. Estos vasos recolectan bacterias, virus y desechos del cuerpo y los eliminan.
- **Cáncer de mama inflamatorio:** Se presenta cuando se forma una proliferación de células en el tejido mamario. Las células se desprenden de su lugar de origen y viajan a los vasos linfáticos de la piel. Las células pueden obstruir los vasos y ocasionar que la piel de la mama luzca inflamada, con apariencia rojiza o morada. se considera un cáncer localmente avanzado, lo que significa que se ha diseminado desde su lugar de origen hacia el tejido cercano y, posiblemente, hacia los ganglios linfáticos cercanos.
- **Cáncer de mama masculino:** El cáncer de mama en los hombres es poco frecuente y comienza como una proliferación de células en el tejido mamario. Ocurre más a menudo en los hombres mayores, aunque puede presentarse a cualquier edad.

**Cáncer de mama recurrente:** Es el cáncer de mama que reaparece después del tratamiento inicial. Aunque el objetivo del tratamiento inicial es eliminar todas las células cancerosas, es posible que algunas evadan el tratamiento y sobrevivan. Estas células cancerosas no detectadas se multiplican y se convierten en un cáncer de mama recurrente, el cual puede producirse meses o años después del tratamiento inicial y reaparecer en el mismo lugar que el cáncer inicial (recurrencia local), o puede propagarse a otras partes del cuerpo (recurrencia distante).

**Carcinoma ductal in situ:** Es la presencia de células anormales en el conducto mamario dentro de la mama y es la forma más temprana del cáncer de mama, no es invasivo, lo que significa que no se ha diseminado fuera del conducto mamario y tiene un riesgo bajo de volverse invasivo.



**Carcinoma lobulillar in situ:** Es una afección poco común en la que se forman células anormales en las glándulas mamarias (lobulillos). El carcinoma lobulillar in situ no es cáncer, sin embargo, indica que tienes un mayor riesgo de sufrir cáncer mamario. Generalmente, la afección se descubre como resultado de una biopsia mamaria realizada por un bulto sospechoso en la mama o una mamografía anormal.

**Carcinoma lobulillar invasivo:** Se inicia en las glándulas de la mama que producen leche (lóbulos) e implica que las células cancerosas se han alejado del lóbulo donde se generaron y tienen el potencial de propagarse hacia los ganglios linfáticos y otras áreas del cuerpo.

**Enfermedad de Paget mamaria:** Es una forma atípica de cáncer mamario que comienza en el pezón y se prolonga hacia el círculo oscuro de la piel (areola) que lo rodea. Aparece con más frecuencia después de los 50 años. La mayoría de las personas con este diagnóstico también tienen cáncer mamario ductal subyacente, ya sea in situ (en el lugar inicial) o, menos común, cáncer mamario invasivo. Esta enfermedad no está relacionada con la enfermedad de Paget de los huesos, que es una enfermedad ósea metabólica.



## Causas

Se desconoce la causa exacta de la mayoría de los tipos de cáncer de mama. Sin embargo, hay factores que aumentan el riesgo de tener cáncer de mama como las hormonas, antecedentes familiares y personales, inicio a edad temprana del ciclo menstrual, menopausia a edad avanzada, obesidad, consumo de alcohol y tabaco, sedentarismo, nuliparidad, edad avanzada, tener el primer hijo a edad avanzada, exposición a la radiación y factores ambientales, aunque algunas personas que no presentan ningún factor de riesgo desarrollan cáncer y otras con factores de riesgo nunca lo desarrollan. Es posible que el cáncer de mama se desarrolle por una interacción compleja entre tu composición genética y el entorno.

## Signos y síntomas

- Presencia de masas o bultos en los senos o las axilas.
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas
- Hundimiento del pezón o cambios en su posición
- Cambios en el color de la piel de la mama.
- Cambio en el tamaño, la forma o el aspecto de una mama.
- Salida de secreción por el pezón, en periodos diferentes a la lactancia.
- Cualquier cambio en el tamaño o forma de las mamas.
- Dolor en cualquier parte de las mamas o axilas.
- Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula.
- Cambios en la piel sobre la mama, como piel con hoyuelos o con el aspecto de la cáscara de una naranja.

## ¿Cuándo consultar al médico?

Si identifica alguno de los signos y síntomas descritos con anterioridad, por favor consulte de inmediato con el médico en su IPS.

**Prevención:** Hacer cambios en la vida diaria como los siguientes puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama:

- Realizar autoexamen de mama de forma mensual.
- Disminuir el consumo de alcohol y tabaco.

- Realizar ejercicio de forma regular (30 min. Diarios).
- Limitar la terapia hormonal en la menopausia.
- Mantener un peso ideal según la estatura.
- Realizar la mamografía cada dos años, a las mujeres entre los 50 y 69 años de edad, o antes según criterio médico.
- Realizar examen clínico de la mama cada año a toda mujer partir de los 40 años como parte del examen físico de la mujer.



**Tratamiento:** El tratamiento del cáncer de mama depende del subtipo de cáncer y del grado de propagación desde el seno hacia los ganglios linfáticos (estadios II o III) u otras partes del cuerpo (estadio IV).

- fin de reducir las posibilidades de que el cáncer regrese (recidiva), los médicos combinan tratamientos que pueden incluir:
- Cirugía para extirpar el tumor del seno
- Radioterapia para reducir el riesgo de recidiva en los tejidos mamarios y circundantes
- Medicamentos para eliminar las células cancerosas y evitar la propagación, en particular tratamientos con hormonas, quimioterapia o tratamientos específicos con productos biológicos.

Los tratamientos contra el cáncer de mama son más eficaces y se toleran mejor si el cáncer se detecta tempranamente, se establece un diagnóstico adecuado, y se dispone de tratamiento para actuar de manera inmediata y efectiva, incrementando las posibilidades de curación.

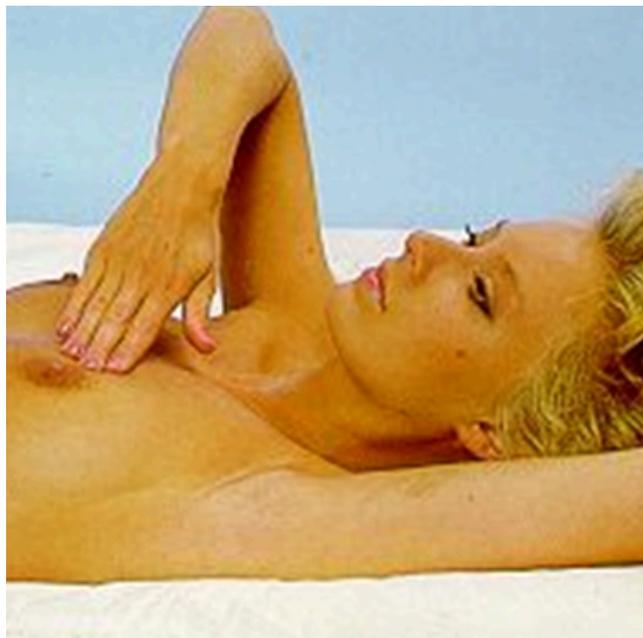
## Autoexamen de seno

Es una inspección física y visualmente de las mamas que cada mujer debería realizar mensualmente con el fin de detectar cualquier cambio en sus senos o axilas, ya que permite familiarizarse con las mamas y reconocer cualquier cambio que se pueda presentar en estas.

**Paso 1:** Frente a un espejo, observa tus senos primero con los brazos colgando libremente, luego con las manos presionando la cintura (esta maniobra contrae el músculo pectoral). Finalmente elevándolos por encima de la cabeza; buscando diferencias entre una y otra mama, alteraciones en el tamaño, en la forma, en el contorno de cada seno (bultos, durezas, retracciones del pezón.) Observa la piel para ver si presenta ulceración, eczema, etc.

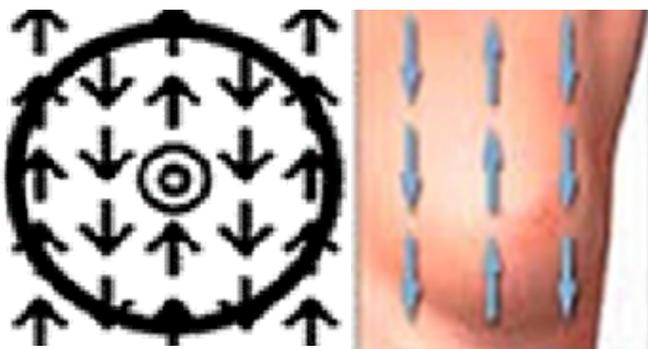


**Paso 2 acostada:** En ésta posición los músculos están relajados y se facilita la palpación. Al examinar la mama derecha primero se debe colocar una almohada bajo el hombro derecho, eleva el brazo situándolo detrás de la cabeza a nivel de la nuca.

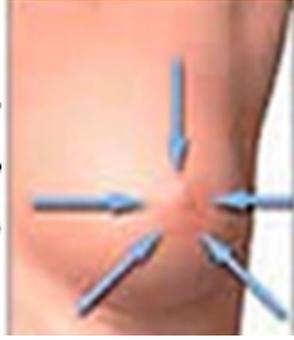


Con tres dedos centrales juntos de la mano izquierda realiza movimientos alrededor de la mama, presionando suave pero firmemente con las yemas de los dedos. Efectúa movimientos circulares desde la periferia de la mama hasta el pezón, en el sentido de las agujas del reloj.

Luego realiza movimientos verticales, para ello desplaza la mano para arriba y para abajo, cubriendo toda la mama.



Después, realiza los movimientos desplazando la mano desde el pezón, a la periferia de la mama y se regresa, hasta cubrir todo el seno.



En esta posición debes palpar la axila correspondiente a la mama que estás explorando para descartar la aparición de bultos; desplaza la mano a lo largo de toda la axila realizando movimientos circulares en cada posición, la presión que se ejerce con los dedos debe ser levemente mayor que en el caso anterior.



Se debe realizar palpación de la areola y el pezón presionando el pezón entre los dedos pulgar e índice. Observar si al presionar existe algún tipo de secreción.

