

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Sin embargo hoy, el cáncer de la mama ha sido estudiado en profundidad y la medicina moderna le ofrece, a la mujer, la posibilidad de prevenir la aparición del cáncer mismo o la de un diagnóstico precoz que no solo preserve la vida sino también que evite las temidas consecuencias de este proceso pudiendo preservar la integridad de sus mamas.

QUIENES DEBEN PREVENIR

Toda mujer esta expuesta a sufrir un cáncer de mama pero no todas sufren el mismo riesgo.

RIESGOS

La mujer tiene diferentes grados de riesgo de padecer un cáncer de mama. Uno de los riesgos mas importante es la edad.

La medicina ha triplicado la vida de la mujer en menos de un siglo.

A principio de este siglo el promedio de vida era de 34 años y había muy pocas muertes por esta enfermedad.

Hoy la mujer tiene una expectativa de vida cercana a los 80 años.

Ello ha traído consigo también nuevas circunstancias y enfermedades entre las cuales se halla el aumento del riesgo del cáncer de mama y otras patologías que serán temas de futuros artículos.

Sin embargo debemos estar felices

- por poder vivir mas que nuestros antecesores y
- por que la medicina ya nos ha dado las armas para poder
- controlar estos procesos.

EDAD

1 En la mujer joven, **entre 20 y 35** años, el cáncer de mama, aunque no imposible, es infrecuente y los métodos de radiodiagnóstico, por la gran densidad de sus mamas deben ser usados con criterios muy precisos.

Para ellas se indica un autoexamen mensual y por el medico cada vez que concurre a un control.

Debe consultar inmediatamente al notar alguna anomalía en sus mamas. Recordemos que, a pesar de la existencia de la mamografía que merecerá mas adelante un capítulo especial, el 90% de los cánceres de mama son diagnosticados por las propias pacientes.

2 **Entre los 35 y 40** años debe realizar, por lo menos, un estudio mediante mamografías para conocer el estado de sus mamas.

La frecuencia de sus controles en esta etapa dependerá de los factores de riesgo que cada paciente acumule, especialmente el familiar.

3 **A partir de los 40** años el control debe ser anual, médico y mamográfico.

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE PADECER UN CANCER DE MAMA

Si bien la mayoría de los cánceres de mama ocurren en mujeres que no tienen ningún factor de riesgo aumentado, se ha identificado que alrededor del 30% de estas mujeres tienen algún riesgo mayor.

Además de la edad existen otros factores de riesgo que debe conocer la mujer y evaluar el médico.

Factores

- **Mayor edad**
 - **Familiar cercano que padece cáncer de mama**
 - **Haber tenido un cáncer en uno de los senos**
 - **Quienes no hayan tenido hijos o lo han tenido después de los 30 años.**
-

CUALES SON LOS EXAMENES PREVENTIVOS O DE DIAGNOSTICO PRECOZ QUE DEBE REALIZAR TODA MUJER ?

EXAMENES

 AUTOEXAMEN	 EXAMEN MEDICO	 MAMOGRAFIA	 ECOGRAFIA MAMARIA	 TEMAS
---	--	---	--	--

Autoexamen

Toda mujer debe realizar un autoexamen

El autoexamen se realizara en los días después de la menstruación, si ella aún ocurriera. El examen que hace de sus propias mamas consiste en

-palpación de sus glándulas

-la palpación de alguna dureza

-su inspección, preferentemente ante un espejo en busca de: cambios de color y/o del tamaño aparición de deformidades en las mamas, en el pezón o en la areolasecreción por el pezón

Examen Médico

Toda mujer debe realizar un control mediante examen médico de sus mamas, por lo menos una vez al año, a partir de los 35 años de edad.

Este examen consiste en el examen clínico y en la elaboración y/o seguimiento de la historia clínica de la paciente.

Mamografía

Se recomienda **a partir de los 35 años** salvo indicación estricta

Es el método ideal para realizar el diagnostico precoz del cáncer de mama con todos los beneficios que ella trae.

Normalmente es indoloro.

Solo exige entre 15 y 20 minutos para su realización.

Se realizan un mínimo de 2 mamografías de cada seno en diferentes posiciones.

El especialista determinara la necesidad o no de realizar otras mamografías más especificas: focalizadas o ampliadas que son tan inocuas como las anteriores.

El buen uso de la mamografía y realizada con aparatos modernos ha permitido disminuir mas de un 50% la tasa de mortalidad por cáncer de mama.

Dificultades de la Mamografía

A pesar de su alta sensibilidad, solo el 10% de los diagnostico de cáncer de mama se realizan por este medio por los siguientes motivos:

1- Su uso infrecuente por causas de la propia mujer que:

- desconoce la importancia de este método
- desconoce que la realización de una mamografía no debe ser causa de dolor

2- Por falta de normas de control sanitario que:

- permiten el uso de aparatos de mamografía antiguos
- que son inservibles para un diagnóstico precoz pues no tienen sensibilidad e irradian la mama innecesariamente.

Es decir que además de no cumplir con el fin para lo cual se lo utiliza, también hacen daño.

Ecografía Mamaria

La ecografía mamaria consiste en la utilización del sonido como método de diagnóstico. Tiene la ventaja de ser inocuo y puede repetirse sin consecuencias para la paciente.

En la mujer adulta, la ecografía se utiliza como elemento de diagnóstico complementario de la Mamografía.

En la mujer adolescente o muy joven, comúnmente, se utiliza la ecografía como primer elemento de diagnóstico.

RESUMIENDO

Para prevenir y cuidar la salud de sus mamas:

Si tiene **menos de 35 años** debe realizar un autoexamen de sus mamas mensualmente y en cada control médico.

Si tiene **entre 35 y 40 años** debe realizar, además, una mamografía de base.

Si es **mayor de 40 años** debe realizar, además, un control médico y mamográfico anual y un autoexamen de sus mamas mensualmente.

En todos los casos se debe consultar ante **cualquier anomalía** que note en sus mamas.