

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA Y PORQUE SE PRODUCE?

EL CÁNCER DE MAMA ES EL CRECIMIENTO DESENFRENADO DE CÉLULAS MALIGNAS EN EL TEJIDO MAMARIO DE LA MUJER. LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE CONTRAER CÁNCER DE MAMA INCLUYEN UNA EDAD AVANZADA, LA PRIMERA MENSTRUACIÓN A TEMPRANA EDAD, EDAD AVANZADA EN EL MOMENTO DEL PRIMER PARTO O NUNCA HABER DADO A LUZ, NO HABER AMAMANTADO, MENOPAUSIA TARDÍA Y ANTECEDENTES FAMILIARES DE CÁNCER DE MAMA.

EN MUCHOS CASOS ESTA ENFERMEDAD NO TRAE APAREJADOS SÍNTOMAS, EN OTROS PUEDE HABER SANGRADO O SECRECIONES POR EL PEZÓN, RETRACCIÓN DE LA PIEL O DEL PEZÓN.

¿COMO CUIDARNOS: TRES PASOS PARA TENER EN CUENTA

1. CONSULTA PERIÓDICA AL GINECÓLOGO.
2. REALIZACIÓN DE MAMOGRAFÍA. UNA MAMOGRAFÍA ANUAL A PARTIR DE LOS 35 AÑOS DE EDAD.

3. AUTO EXAMEN MAMARIO.



¿COMO REALIZAR EL AUTOEXAMEN MAMARIO?

ES IMPORTANTE PARA AQUELLAS MUJERES QUE MENSTRÚAN REALIZARLO 10 DÍAS ANTES Ó 10 DÍAS DESPUÉS DE LA MENSTRUACIÓN PARA EVITAR QUE LOS SENOS SE ENCUENTREN MAS SENSIBILIZADOS Y MAS INFLAMADOS. PARA AQUELLAS MUJERES QUE NO MENSTRÚAN ES NECESARIO REALIZAR EL AUTOEXAMEN MAMARIO UN DÍA AL MES, ELIGIENDO CADA UNA EL DÍA QUE MÁS LE GUSTE (EJ.: DÍA 5 O DÍA 10 DE CADA MES) TENIENDO EN CUENTA QUE ESTE DÍA SEA SIEMPRE EL MISMO PARA NO OLVIDARSE. LO IMPORTANTE DEL AUTOEXAMEN MAMARIO ES QUE A PARTIR DE LAS YEMAS DE NUESTROS DEDOS PODAMOS A TRAVÉS DEL TACTO CONOCER NUESTROS SENOS POR DENTRO. EN GENERAL, LAS MUJERES TENEMOS PEQUEÑAS DUREZAS, DISPLASIAS MAMARIAS Y A MEDIDA QUE REALIZAMOS EL AUTOEXAMEN MEDIANTE EL TACTO LAS VAMOS RECONOCIENDO INTERNAMENTE COMO PARTE DE NUESTRA PROPIA ESTRUCTURA MAMARIA. EL TENER LA CONSTANCIA DE AUTO EXAMINARNOS REGULARMENTE NOS PERMITIRÁ DARNOS CUENTA DE NUEVAS IRREGULARIDADES, SI ES QUE LAS HAY. EN ESE CASO ES IMPORTANTE RECURRIR AL MÉDICO, NO PORQUE PENSEMOS QUE SE TRATE DE UN CÁNCER DE MAMA, SINO PORQUE HEMOS DESCUBIERTO ALGO DIFERENTE A LO QUE YA CONOCÍAMOS A TRAVÉS DEL TACTO.

