



360) ENERGY

Manual Instructivo contra el

CÁNCER DE MAMA

CONCIENCIA

CHEQUEOS

PREVENCIÓN

ACCIONES

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama **se origina cuando una célula de un conducto mamario cambia y se transforma en otra distinta, que ya no responde a los estímulos normales, comenzando a crecer y reproducirse de manera descontrolada.** Al dividirse constantemente, este grupo de células conforma un pequeño tumor que irá creciendo de manera paulatina y, si no es encontrado a tiempo, puede invadir los tejidos vecinos, los ganglios linfáticos y extenderse a otros órganos del cuerpo.

El cáncer de mama es la principal causa de muerte oncológica en las mujeres a nivel mundial. En Argentina, se diagnostican 21.000 casos nuevos de cáncer de mama y mueren **alrededor de 6.100 mujeres al año** (1). Sin embargo, detectado a tiempo, el cáncer de mama **es curable en más del 90% de los casos.**

¿CÓMO SE DETECTA TEMPRANAMENTE?

En sus estadios iniciales el cáncer de mama suele ser asintomático, por eso la mamografía es el método principal y más eficaz para la detección temprana del cáncer de mama, dado que permite detectar lesiones cuando aún son casi imperceptibles. **Se recomienda realizar una mamografía anual a partir de los 40 años aunque no presentes síntomas,** tus estudios anteriores no detecten irregularidad y no tengas antecedentes de la enfermedad.

En personas con antecedentes de cáncer de mama en familiares de 1° grado (madre, padre y hermanas o hermanos) se recomienda iniciar con la mamografía 10 años antes de la edad de detección del cáncer del familiar más cercano.

Además, para el cuidado mamario de toda persona adulta, incluso antes de los 40 años, se recomienda:

- ♀ Realizar controles anuales de rutina con profesionales de la salud gineco-mamaria.
- ♀ Realizar mensualmente el autoconocimiento mamario.

Profesionales de la salud también pueden solicitar estudios complementarios o adicionales para la detección temprana del cáncer de mama, como la ecografía mamaria, por ejemplo, en el caso de personas jóvenes, o cuando la mamografía no es concluyente. Sin embargo, **a partir de los 40 años, ningún examen reemplaza a la mamografía como examen inicial de control preventivo.**

Los controles de rutina con profesionales de la salud y la mamografía anual cuando sea indicada pueden salvar vidas.

SOY MAYOR DE 40 AÑOS Y ME HICE LA MAMOGRAFÍA, ¿QUÉ DEBO HACER LUEGO?

Retirar tu resultado y llevarlo a tu profesional de la salud de cabecera para que lo lea y te examine. Dependiendo el diagnóstico puede indicarte algún estudio complementario, repetir el chequeo en un periodo de tiempo más corto para evaluar el comportamiento de alguna lesión o continuar con el control anual con normalidad.



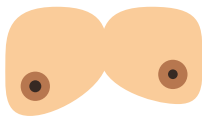
¿A QUÉ CAMBIOS EN MIS MAMAS Y PEZONES DEBO PRESTARLE ATENCIÓN?

En los estados iniciales el cáncer de mama puede ser asintomático.

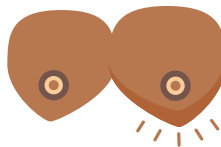
Sin embargo, según el estadio y tipo de cáncer, también puede manifestarse con algún síntoma. Es por eso que es importante que nos toquemos y nos miremos para conocer nuestro cuerpo y sus cambios. De cualquier manera, **el autoconocimiento es un método complementario de cuidado pero NO reemplaza la mamografía**. Los chequeos al día son claves para trabajar en la detección temprana de esta enfermedad.

CAMBIOS EN LAS MAMAS

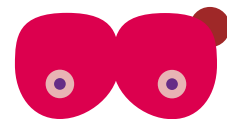
Cambios en la forma o tamaño



Inflamación o hinchazones

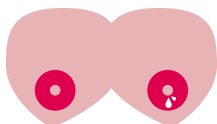


Bulto o durezas en mama o axila

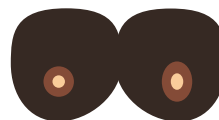


CAMBIOS EN LOS PEZONES

Salida de líquidos del pezón

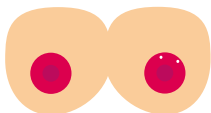


Alteraciones en la forma o posición

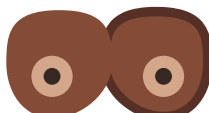


CAMBIOS EN LA PIEL DE LA MAMA

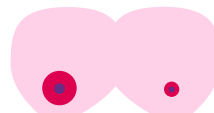
Irritaciones o sarpullidos



Engrosamientos



Retracciones



Descamación



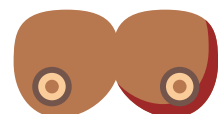
Arrugas



Formación de hoyuelos en la piel



Enrojecimientos



SI PRESENTÁS ALGUNO DE ELLOS, CONSULTÁ CON TU PROFESIONAL DE LA SALUD

No siempre estos cambios son síntomas de cáncer de mama.

+ del 80%

de las mujeres
tienen miedo a padecer
cáncer de mama

+ del 90%

de los casos
son curables

QUE EL MIEDO
NO NOS GANE LA SALUD.
LA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Un factor de riesgo es toda circunstancia o situación que **aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad** o cualquier otro problema de salud.

Factores de riesgo propios y estrategias de detección

Las personas cuyo sexo asignado al nacer es femenino tienen mayores riesgos de padecer cáncer de mama. Solo el 1% de los casos diagnosticados anualmente en el mundo afectan a personas cuyo sexo asignado al nacer es masculino. Asimismo, el riesgo de desarrollar cáncer de mama aumenta con la edad, siendo el rango de mayor incidencia entre los 50-69 años.

Realizar una consulta médica sobre los factores de riesgo que inciden en cada persona, permitirá **planificar una estrategia de detección temprana**, teniendo en cuenta la edad para comenzar a hacerse los controles, la frecuencia y el tipo de estudio indicado. Además, es importante tener conocimiento del propio cuerpo y reportar a tu profesional de la salud cualquier cambio en las mamas.

Factores de riesgo modificables

- Tabaquismo
- Dieta rica en grasas y azúcares
- Obesidad y sobrepeso
(índice de masa corporal >25)
- Algunas terapias hormonales
- Consumo excesivo de alcohol.

ACCIONES PARA DISMINUIR EL RIESGO

Todas las personas pueden tomar acciones para cuidar su salud y reducir sus riesgos de padecer cáncer de mama. Estas son algunas recomendaciones:



Dieta y nutrición: mantenerse en un peso y en un índice de masa corporal saludable, incluyendo frutas y verduras a la dieta.



Actividad física: realizar 150 minutos de actividad física por semana, lo que equivale a 30 minutos, 5 veces a la semana.



Consultar siempre con tu profesional de la salud sobre el uso de hormonas que contengan estrógeno y progesterona.



No fumar.



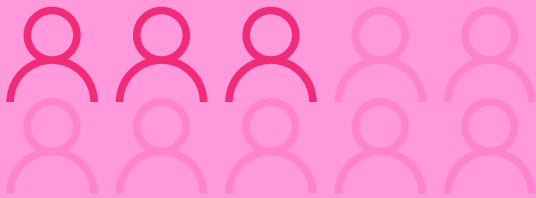
Reducir el consumo excesivo de alcohol.



Evitar el sedentarismo.



LA ENCUESTA REGIONAL
Y NACIONAL DE OPINIÓN PÚBLICA
DE CÁNCER DE MAMA
DURANTE 2021 (2) MUESTRA QUE:



3 de cada 10

MUJERES

encuestadas reconocen a la mamografía como el método más efectivo para la detección temprana del cáncer de mama.

EL 51% DE LAS PERSONAS encuestadas consideró el **autoexamen como el método más efectivo para la detección temprana del cáncer de mama.**

Sin embargo, no es recomendable promover el autoexamen como método de detección sino como **complemento**, como parte del conocimiento y cuidado del propio cuerpo.

El 91% conoce

los bultos y nódulos como los síntomas más frecuentes, desconociendo que hay otros y que mayormente es asintomático.

Solo un 1% considera que el cáncer de mama no genera síntomas.



2 de cada 10 mujeres

de más de 40 años no se realizaron nunca una mamografía en Argentina.

El **conocimiento de la mortalidad** por cáncer de mama es **alto** pero no se traduce en mayores controles ni acciones de detección temprana.

Para detectar tempranamente el cáncer de mama, se recomienda realizar **una mamografía anual a partir de los 40 años**, aunque no tengas antecedentes o síntomas de la enfermedad y tus anteriores estudios no presenten irregularidades.

¿DÓNDE ME PUEDO HACER UNA MAMOGRAFÍA?

Existen instituciones públicas, privadas y de la sociedad civil donde te podés hacer tu mamografía anual. Te invitamos a buscar la más cercana a tu domicilio en el siguiente

Mapa de la Sociedad Argentina de Mastología.

Hacé CLIC AQUÍ para ingresar al MAPA



¿DÓNDE PUEDO HACER CONSULTAS?

Por consultas u orientación sobre el cáncer de mama podés llamar a la línea de atención del **INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER:**



0800-333-3586

(Línea de Orientación Gratuita y de Alcance Nacional)

Lunes a viernes de 9 a 21 h. Sábados, domingos y feriados de 9 a 18 h.

¿HAY ORGANIZACIONES QUE BRINDEN CONTENCIÓN EMOCIONAL A PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA?

¡SI! Si sos o conocés a una persona que esté atravesando la enfermedad, podés ponerte en contacto con el Área Psicosocial de LALCEC, que tiene como objetivo el **cuidado integral de pacientes oncológicos, sus familias y cuidadores/as.**



LALCEC

LIGA ARGENTINA DE LUCHA
CONTRA EL CÁNCER

Te compartimos su teléfono: **4834-1560**,
mail: **areapsicosocial@lalcec.org.ar**
y horarios: **de lunes a viernes de 8 a 19h.**

www.lalcec.org.ar

También, existen múltiples organizaciones en todo el país que **brindan contención emocional de modo gratuito.**

Hacé CLIC AQUÍ para ingresar al MAPA

creado por UNIDOS POR EL CÁNCER



19/octubre.

Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama

**HACÉ TUS
CONTROLES
ANUALES.
LA DETECCIÓN
TEMPRANA
SALVA VIDAS.**

PREVENIR
PARA *transformar*

360)ENERGY