



MUJER: Tienes el rol **más importante** en nuestras vidas.

Las células cancerosas de la mama normalmente forman un tumor que a menudo se puede observar en una radiografía o se puede palpar como una masa o bulto. El cáncer de mama ocurre casi exclusivamente en las mujeres, pero los hombres también lo pueden padecer.

En Colombia 13.380 mujeres son diagnosticadas cada año con cáncer de seno, por eso nuestro compromiso es ayudarte a prevenirlo.

Es importante que sepa que la mayoría de los bultos en los senos son benignos y no cancerosos (malignos). Los tumores no cancerosos de los senos (benignos) son crecimientos anormales, pero no se propagan fuera de los senos. Estos tumores no representan un peligro para la vida, aunque algunos tipos de bultos benignos pueden aumentar el riesgo de una mujer de padecer cáncer de seno. Cualquier bulto o cambio en el seno debe ser examinado por un profesional de atención médica para saber si es benigno o maligno (cáncer), y si podría afectar su riesgo futuro de padecer cáncer.

Cifras y Estadísticas

Según la OMS el cáncer de mama es el tipo de cáncer más común, con más de 2,2 millones de casos en 2020. Cerca de una de cada 12 mujeres enfermarán de cáncer de mama a lo largo de su vida. El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad en las mujeres. En 2020, alrededor de 685.000 mujeres fallecieron como consecuencia de esa enfermedad.



En Colombia, durante la última década, 22.174 mujeres han perdido la vida por esta enfermedad.

De acuerdo con estimaciones de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer – IARC, en 2018 en Colombia se presentaron 13.380 casos nuevos de cáncer de mama y 3.702 muertes por esta; con una tasa de incidencia ajustada por edad de 44,1 afectadas por 100.000 habitantes. La mortalidad por cáncer de mama en mujeres va en ascenso anualmente. Mientras que en 2009 se registraron 2.243 muertes, en 2019 fueron 3.535, lo que representa un incremento del 36,5% y que en una década cobró en total la vida de 22.174 mujeres entre los 30 y 70 años.



Signos y síntomas

Una parte importante de la salud de los senos consiste en saber cómo lucen y se sienten normalmente sus senos. Aunque es importante hacerse pruebas de detección periódicas para el cáncer de seno, los mamogramas no encuentran todos los cánceres de seno. Esto significa que también es importante que esté pendiente de cambios en sus senos y que conozca los signos y síntomas del cáncer de seno.

El síntoma más común del cáncer de seno es una masa o bulto nuevo. Una masa no dolorosa, dura y con bordes irregulares tiene más probabilidades de ser cáncer, aunque los tumores cancerosos del seno también pueden ser sensibles a la palpación, blandos y de forma redondeada. También pueden causar dolor. Por este motivo, es importante que un profesional de la salud con experiencia examine cualquier masa o bulto nuevo, o cualquier cambio en los senos.

Esté atenta siempre a estos síntomas:

- Presencia de masas o bultos en los senos o en las axilas
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas
- Hundimiento del pezón o cambios en su posición
- 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



Factores de riesgo

El cáncer de mama no es una enfermedad transmisible o infecciosa. A diferencia de algunos cánceres que tienen causas relacionadas con procesos infecciosos, como la infección por el virus del papiloma humano (VPH) y el cáncer del cuello uterino, no se conocen infecciones víricas o bacterianas relacionadas con la aparición del cáncer de mama.

Alrededor de la mitad de los casos de cáncer de mama corresponden a mujeres sin ningún factor de riesgo identificable, a excepción del género (mujer) y la edad (más de 40 años).

Algunos factores aumentan el riesgo de padecer esa enfermedad, como son el envejecimiento, la obesidad, el consumo perjudicial de alcohol, los antecedentes familiares de cáncer de mama, el historial de exposición a radiación, el historial reproductivo (como la edad de inicio de los períodos menstruales y la edad al primer embarazo), el consumo de tabaco y la terapia hormonal posterior a la menopausia.

Lamentablemente, aunque pudieran controlarse todos los factores de riesgo potencialmente modificables, el riesgo de padecer cáncer de mama tan solo se reduciría como máximo en un 30%.



La pertenencia al género femenino es el principal factor de riesgo de cáncer de mama.

Los antecedentes familiares de cáncer de mama aumentan el riesgo de padecerlo, pero la mayor parte de las mujeres a las que se diagnostica cáncer de mama no tienen antecedentes familiares conocidos de la enfermedad. La falta de antecedentes familiares conocidos no necesariamente significa que una mujer esté menos expuesta a padecer cáncer de mama.

Prevención

Entre las opciones de comportamiento y las intervenciones conexas que reducen el riesgo de padecer cáncer de mama figuran las siguientes:

- ☑ lactancia materna prolongada
- ☑ ejercicio físico habitual
- ☑ control del peso
- ☑ evitar el consumo perjudicial de alcohol
- ☑ evitar la exposición al humo de tabaco
- ☑ evitar el uso prolongado de hormonas y evitar la exposición excesiva a radiación.



Si bien, se pueden adquirir hábitos saludables, que reduzcan el riesgo, se debe tener en cuenta la importancia de la detección oportuna, porque es un tipo de cáncer muy común en mujeres, el cual se puede originar únicamente por esa condición, sin tener otros factores de riesgo asociados.

3 medidas para prevenir el cáncer de mama y detectarlo a tiempo

Tu salud nos afecta a todos, por eso es importante

detectarlo a tiempo

El cáncer en etapas iniciales no genera ningún síntoma, debemos estar alerta a las 3 medidas de prevención:

- Control médico**
Una vez al año
A partir de los 30 años visita a tu médico para un examen de palpación. De acuerdo a los resultados se determinará si es necesaria una mamografía.
- Mamografía**
Después de los 50 años
Este examen identifica y localiza zonas anormales en la glándula. Es cubierto por el sistema de salud a partir de esta edad. Si eres menor de 50 años y presentas algún cambio en tus senos consulta al médico.
- Autoexamen**
Una vez al mes
8 días después de tu periodo realiza una autoexploración en tus senos. Si ya no tienes el periodo escoge un día fijo en el mes para hacerlo.

De pie Frente al espejo
Círculo blanco al lado de la axila. Tápate los pechos con la otra mano y palpa. Mueve el dedo de la axila hacia el centro de tu seno. Repite el proceso en el otro seno. Repite el proceso en los axilas.

En la ducha Con manos enjabonadas
Pasa las manos enjabonadas por los pechos. Mueve el dedo de la axila hacia el centro de tu seno. Repite el proceso en el otro seno. Repite el proceso en los axilas.

Acostada Boca arriba
Pasa el dedo por encima de tu axila. Mueve el dedo de la axila hacia el centro de tu seno. Repite el proceso en el otro seno. Repite el proceso en las axilas.

1. Control médico anual de palpación de mama: A partir de los 30 años, se recomienda una visita al médico, de acuerdo a los resultados, el médico determinará si es necesaria una mamografía.
2. Mamografía después de los 50 años: Este examen identifica y localiza zonas anormales en la glándula. Es cubierto por el sistema de salud a partir de esta edad. Si la mujer es menor de 50 años y presenta algún cambio en sus senos debe visitar a su médico para su revisión.
3. El autoexamen una vez al mes: 8 días después del período menstrual se debe realizar una autoexploración en los senos. Si ya no se tiene el periodo menstrual se debe escoger un día fijo en el mes para hacerlo.

Referencias:

Liga Colombiana de Lucha contra el Cáncer
Organización Mundial de la Salud
Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia
American Cancer Society