

¿Qué es el cáncer de mama?

El cuerpo humano tiene la capacidad de crear y reemplazar células de manera constante. Por lo general, el cuerpo crea células sanas que ayudan al organismo a mantenerse bien. Las células normales del cuerpo crecen, se dividen y mueren de manera ordenada.

Puede suceder que las células crezcan y se dividan sin control, creando entonces un tejido que se llama tumor, que se puede formar en cualquier parte del cuerpo.

Según el sistema médico actual, si este tumor es maligno, se denomina canceroso. Cuando las células de las glándulas mamarias crecen sin control se dice que la persona tiene cáncer de mama, pues se origina en las células de los senos.



¿Cuáles son los signos de alarma del cáncer de mama?

- Aparición de un bulto en las mamas o debajo del brazo (axila).
- Una “pelotita” que puede sentirse, tan pequeña como del tamaño de medio frijol.
- Cambio en el tamaño y forma del seno.
- Líquidos claros o de color rojo que salen por el pezón.
- Un cambio en el tamaño o forma de la piel sobre la mama o el pezón (hundimiento, hinchazón y enrojecimiento de una parte de la mama).
- Dolor en las mamas.

Estos signos se pueden encontrar cuando nos hacemos el autoexamen de mamas.

¿Cuáles son las causas del cáncer de mama?

No se conoce con certeza cuáles son las causas que provocan el cáncer de mama. Sí se conocen algunos factores de riesgo, es decir, situaciones que aumentan la posibilidad de tener cáncer de mama.

Algunos de estos factores pueden ser:

- **Edad:** El riesgo de enfermarse de cáncer aumenta conforme aumenta la edad.
- **Sexo.** Las mujeres tienen más posibilidades de enfermarse de cáncer que los hombres.
- **Primera menstruación a edad muy temprana,** generalmente antes de los 12 años o menopausias tardías, después de los 55 años.
- **Partos.** No haber tenido partos o haberlos tenido después de los 30 años.
- **Antecedentes familiares de cáncer,** tanto en madre, hermanas e hijas.
- **Tener sobrepeso u obesidad.**
- **Uso prolongado de terapias de reemplazo hormonal.**
- **Alteraciones en los genes relacionados con el cáncer de mama.**
- **Consumo excesivo de bebidas alcohólicas.**
- **Fumado.**
- **Tener una vida sedentaria,** es decir, no hacer ejercicio con regularidad

¿Por qué es recomendable practicarle al autoexamen de mama?

Porque ofrece una oportunidad para detectar y prevenir el cáncer de mama. La detección temprana es vital porque aumenta las posibilidades de obtener un tratamiento exitoso.

¿A quiénes les da cáncer de mama?

Las mujeres al igual que los hombres pueden enfermarse de cáncer de mama, sin embargo, las mujeres se enferman más que ellos.

“Los avatares de la vida aparentemente negativos son en realidad oportunidades para ser más completas interiormente y avanzar en la vida. Siempre que necesitemos darnos más amor, tiempo y aprecio a nosotras mismas, pero no contemplemos siquiera esas necesidades esenciales, habrá alguien o algo en nuestra vida que nos empuje en esa dirección”

Andrés Moritz. *El cáncer no es una enfermedad sino un mecanismo de supervivencia 2011.*

Importante: Aún cuando aparezcan uno o más de los signos de alarma del cáncer de mama, no significa que se tiene la enfermedad. Más bien son signos importantes de detectar y consultar rápidamente a una persona especialista, para tratarlos de manera temprana o descartarlos.



Instituto Nacional de las Mujeres. Edificio A - Sigma, Piso 1,
Costado oeste del Mall San Pedro, Montes de Oca,
San José, Costa Rica
Tel: 2527-8400. Apdo. Postal: 59-2015
www.inamu.go.cr



EL INAMU SE SUMA
A LA PREVENCIÓN
DEL CÁNCER DE MAMA



Autoexamen de cáncer de mama

¿Qué es el autoexamen de mama?

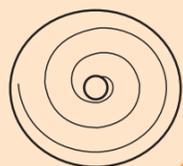
Consiste en un examen que se hace una misma, con el fin de detectar algún bulto, pelotita, u otras anomalías en los senos. Esto con el objetivo de detectar cualquier anomalía a tiempo.

¿Cada cuanto se debe hacer este autoexamen?

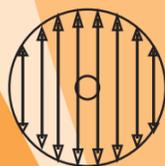
Se debe hacer una vez al mes. El mejor momento para hacerlo es una semana después del periodo menstrual, cuando los senos están menos sensibles y más suaves.

¿Cómo se realiza el autoexamen de mama?

Para realizar el autoexamen de mama, se deben utilizar los siguientes movimientos:



Espiral de adentro hacia afuera



De arriba abajo y viceversa

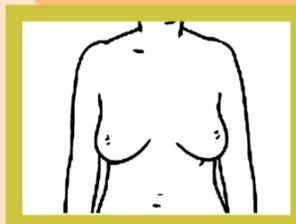


En cuña de afuera adentro

Siga los siguientes pasos:

Paso 1

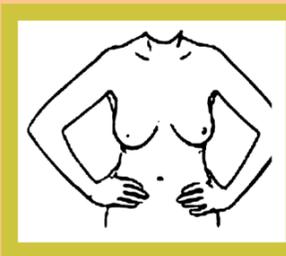
Párese frente a un espejo que sea lo suficientemente grande como para ver sus senos con claridad. Revise cada seno para detectar cualquier anomalía. Revise que no haya arrugas, hoyuelos o descamación en la piel. Busque cualquier secreción de los pezones.



Es recomendable que las mujeres en edades entre los 20 y 30 años se realicen una mamografía cada tres años y las mayores de 40 años una vez al año.

Paso 2

Prestando mucha atención al espejo, junte las manos detrás de la cabeza y empujelas hacia delante. Observe si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.

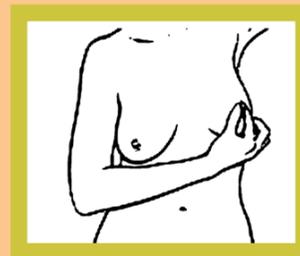


Paso 3

Con el mismo fin del paso 2, presione las manos firmemente sobre las caderas e inclínese ligeramente hacia el espejo a medida que saca los hombros y los codos hacia delante (como haciendo una C con el torso).

Paso 4

Presione ligeramente cada pezón para determinar si hay secreción.



Paso 5

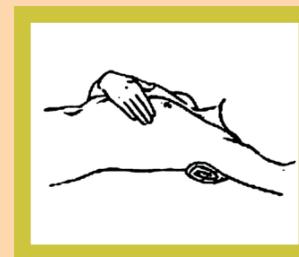
Levante el brazo izquierdo por detrás por el codo en alto y con la mano derecha examine su mama izquierda.



Inspeccione de manera cuidadosa deslizando en forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno, comenzando en la periferia de la parte superior izquierda hasta llegar al pezón. Ponga especial cuidado en el área de la mama que se encuentra entre el pezón y la axila. Realice el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda. Este paso puede realizarse acostada, ya que el tejido se extiende y facilita la palpación o en la ducha porque los dedos con el jabón se resbalan más fácilmente.

Paso 6

Acostada, boca arriba, coloque su brazo derecho detrás de su cabeza. Con su mano izquierda presione suave pero con firmeza su seno derecho, iniciando desde la axila, con movimientos pequeños y circulares para examinar todo el pecho. Para asegurarse de palpar todo el pecho, divídalo imaginariamente en 4, y siga el movimiento de las manecillas del reloj.



Repita lo mismo en el seno izquierdo con la mano derecha, y el brazo izquierdo por detrás de la cabeza.

El INAMU continúa trabajando para que existan las condiciones que permitan a las mujeres vivir una vida saludable y disfrutar de sus derechos, sobre todo del derecho a la salud. Sabemos que falta mucho por hacer, pero también somos conscientes que existen mujeres fuertes y valientes, que enfrentan situaciones de violencia y las múltiples discriminaciones con determinación. Y también conocemos de las mujeres sobrevivientes al cáncer, que continúan luchando y logran tener una vida llena de alegrías y momentos felices.

“El cáncer es uno de los medios por lo que el cuerpo trata de cambiar el modo en que nos vemos y nos tratamos a nosotras/os mismas/os. Ello, inevitablemente, conduce al tema de la salud espiritual, que juega un papel tan importante en el cáncer como las razones físicas y emocionales”

Andres Moritz. *El cáncer no es una enfermedad sino un mecanismo de supervivencia* 2011.

ESTO TAMBIÉN TE INTERESA.....

El cáncer, como muchas enfermedades, puede ser curado. Existen estudios y libros que hablan acerca de métodos para la cura del cáncer. El sistema médico comúnmente receta la intervención quirúrgica (operación), la quimioterapia, la radiación como métodos que pueden combatirlo. Estos métodos han salvado vidas.

También existen otras prácticas que pueden ayudarle a llevar una vida sana y tranquila y contribuyen a prevenir el cáncer y complementar su tratamiento. Todas estas prácticas incluyen una buena alimentación y el ejercicio físico, que cumplen una verdadera función preventiva.

Le indicamos aquí algunas de estas prácticas:

- **Masajes:** Hacerse masajes ayuda al cuerpo a relajarse, a tomar energía y a ser más fuerte.
- **Ejercicio físico:** si es posible al aire libre
- **Tomar el sol,** puede ser un rato en las primeras horas de la mañana. Ojalá al menos tres veces por semana durante un mínimo de 15 a 20 minutos.
- **Evitar la deshidratación,** pues pareciera que el crecimiento del cáncer se da habitualmente en regiones del cuerpo sometidas a una grave deshidratación. Tomar al menos de 6 a 8 vasos de agua pura al día.
- **Dormir lo suficiente** durante las horas adecuadas de la noche.
- **Mantener un horario regular de comidas, NO comer en exceso** y alimentarse lo mejor que se pueda, con verduras y frutas.
- **Tratar de compartir las alegrías y las tristezas** que la vida depara. Muchos sufrimientos vividos en soledad, están a la base de las personas que sufren cáncer. Así que si se puede compartir con amigos, amigas, familiares las distintas situaciones de la vida, mejor.

Casi todas las personas conocemos a alguien que ha tenido cáncer, a veces incluso muy grave, y lo ha superado con distintos tratamientos, llevando luego una vida normal. Las investigaciones científicas dan cuenta de los avances en materia de tratamiento del cáncer de mama. Y las sobrevivientes de cáncer de mama también aportan su conocimiento para enfrentar este tipo de enfermedad.

Hay que curar el cáncer, NO luchar contra él.