

¿Qué debo buscar en mi autoexamen y cuándo debo consultar?



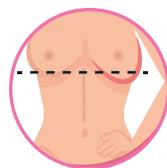
Secreción por el pezón.



Cambios en el color o textura o retracciones en la piel.



Sensación de masa dura a veces no dolorosa en el seno o en las axilas.



Deformidad o nuevo hundimiento del pezón.



Enrojecimiento o ardor.

El objetivo del autoexamen es que conozcas muy bien tus senos y así puedas detectar cualquier cambio sospechoso, que te lleve a consultar a tiempo.



Referencias bibliográficas

- Diaz et al 2013; *Manual para la detección temprana del cáncer de mama - Tercera edición*. Ministerio de Salud y Protección Social Instituto Nacional de Cancerología ESE Bogotá - Colombia, 2015.
- Social-Colciencias MdSyP. *Guía de Práctica Clínica (GPC) para la detección temprana, tratamiento integral, seguimiento y rehabilitación de pacientes con cáncer de mama*. Sistema de Seguridad Social, Colombia. In: cancerología-ESE INd, editor. Version completa - Guía No 19. Colombia 2013.

Realizado por:

Mayor Andersson Edgardo Sáenz Ladino

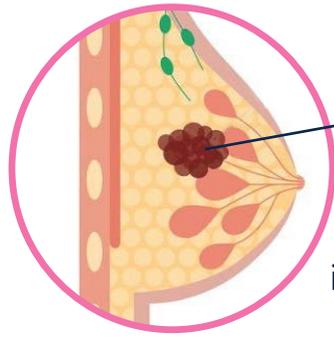
Cirujano de seno y tejidos blandos



**POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE SANIDAD**

DetECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE MAMA





¿QUÉ ES UN CÁNCER?

Es el proceso mediante el cual una célula de un órgano pierde su capacidad de regulación e inicia un proceso de reproducción e invasión de otros órganos.



¿En que células del cuerpo se presenta?

Cualquier célula es susceptible de convertirse en maligna; sin embargo, en las que sucede con mayor frecuencia son en la glándula mamaria, próstata, cuello uterino, estómago y colon.



¿Qué es detección temprana?

Es identificar y diagnosticar de manera oportuna una enfermedad maligna, lo cual mejora las posibilidades de cura y mejora el pronóstico.



¿Cómo puedo saber qué riesgo tengo de desarrollar cáncer de seno?

El riesgo real lo establece el profesional de salud, pero puedo tener alto riesgo si:

Bajo a Moderado

No haber tenido hijos o tener el primer hijo después de los 30 años, obesidad, terapia de reemplazo hormonal por más de 10 años, estilo de vida sedentario.



Alto a Moderado

Si a mí o a un familiar de primer grado o segundo grado fue diagnosticado con una mutación genética que confiere riesgo elevado de cáncer de mama (BRCA).

Si he recibido radioterapia en el tórax durante mi niñez o mi juventud.

Si tengo dos o mas familiares de primer grado con cáncer de seno.



¿CÓMO SE HACE LA DETECCIÓN TEMPRANA EN CÁNCER DE MAMA EN PACIENTE SANA?

En las mujeres con un riesgo normal para cáncer de seno la tamización se realiza con:



Examen clínico de la mama

Es el examen que realiza un profesional médico o de enfermería entrenado, una vez al año después de los 40 años durante toda la vida.

Mamografía

Examen radiológico que debe hacerse toda mujer después de los 50 años, cada 2 años.



Autoexamen de seno

El autoexamen de la mama debe realizarlo toda mujer después del inicio de la edad reproductiva y durante toda la vida una vez al mes.

¿Cómo hago el autoexamen de seno?



PASO 1: Colóquese frente a un espejo, observe y revise ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.

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.



PASO 2: Mirando fijamente el espejo, coloque las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presione los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.

PASO 5: Es importante que la mujer esté atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acuda de inmediato al especialista.



PASO 3: Con el mismo fin, coloque las manos sobre las caderas y haga presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.

PASO 6: Los médicos recomiendan, además, realizar el Paso 4 acostada boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. levante el brazo y colóquelo sobre la cabeza.



PASO 4: Levante el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examine su mama izquierda. Inspeccione de manera cuidadosa deslizando en forma

Esta posición distribuye el tejido mamario uniformemente sobre la región central y permite entrever mejor las lesiones.