

# CÁNCER DE MAMA: UN PROBLEMA REAL DONDE TÚ PUEDES TOMAR ACCIÓN



La lucha contra el cáncer de mama es un tema de mucha importancia porque:

## EN COLOMBIA...



Se presentaron **15 509 nuevos casos** diagnosticados en 2020. Se presentaron **4411 muertes** a causa de la enfermedad.<sup>1</sup>

## EN ESTADOS UNIDOS...



**1 de cada 8 mujeres** podrá desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida.<sup>2,3</sup>

Se ha identificado que el **80 %** de las pacientes diagnosticadas con este cáncer **no evidencian factores de riesgo conocidos.**<sup>4</sup>

## Estrategias para la detección temprana del cáncer de mama

Como los factores de riesgo no son siempre determinantes, **todas las mujeres tienen un riesgo latente.** Para enfrentarlo, **es importante detectar la enfermedad de manera temprana.**<sup>4</sup>



### AUTOEXAMEN:<sup>4</sup>

- Es útil para **conocer tu cuerpo** y detectar **anormalidades.**
- Si te encuentras en la época de la premenopausia, te debes realizar el autoexamen **8 días después de finalizar la menstruación.**
- Mujeres menopáusicas: elige un día fijo al mes para el autoexamen.



### EXAMEN CLÍNICO:<sup>4</sup>

- Si tienes más de 40 años o algún síntoma mamario, **asiste anualmente al control con un médico entrenado** para que te examinen.



### MAMOGRAFÍA:<sup>4</sup>

- A partir de los 50 años, no olvides pedir una cita para hacerte la mamografía **cada dos años.** Si presentas alguna masa palpable, desde los 35 años podrán remitirte este examen.

## ¿Cómo realizar tu autoexamen de mama?<sup>4</sup>



Párate frente al espejo y observa las mamas



Identifica cambios en la piel, hundimientos o masas



Examina tus mamas, el pezón y las axilas



Presiona gentilmente tus pezones



Examínate recostada o en la ducha

## ¿Qué debes buscar en el autoexamen?<sup>4</sup>



Bultos o masas<sup>4</sup>



Pezón retraído o invertido<sup>4</sup>



Descamación de la piel<sup>4</sup>



Secreción sanguinolenta a través del pezón<sup>4</sup>



Hundimientos en la piel<sup>4</sup>



Ulceraciones<sup>4</sup>



Enrojecimiento de la piel<sup>2</sup>



Engrosamiento de la piel<sup>2</sup>

**Recuerda:** el examen es una práctica que debes incorporar a tus hábitos y puede salvar la vida. Ante cualquier anomalía, consulta con tu médico inmediatamente.

### Referencias

1. International Agency for Research on Cancer, Colombia, GLOBOCAN 2020. [Internet]. Lyon, Francia: World Health Organization; 2020 [consultado el 3 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/170-colombia-fact-sheets.pdf>. 2. American Cancer Society. About Breast Cancer [Internet]. Atlanta: American Cancer Society; [19 de noviembre de 2021; consultado el 3 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8577.00.pdf> 3. Warner E. Clinical practice. Breast-cancer screening. N Engl J Med. 2011;365(11):1025-32. 4. Instituto Nacional de Cancerología ESE. Manual para la detección temprana de cáncer de mama [Internet]. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2015. Disponible en: [https://www.cancer.gov.co/recursos\\_user/files/libros/archivos/Manu](https://www.cancer.gov.co/recursos_user/files/libros/archivos/Manu)