

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.¹

EN ESTADOS UNIDOS...

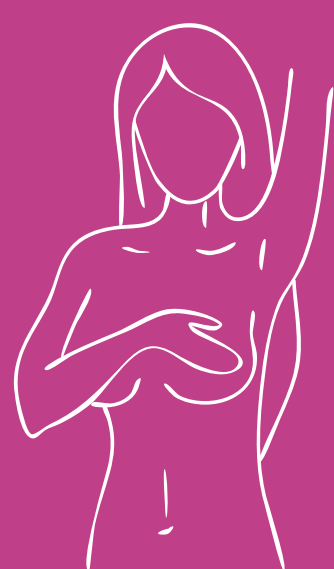


1 de cada 8 mujeres podrá desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida.^{2,3}

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

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**.⁴



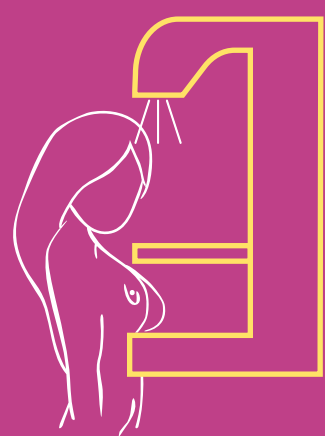
AUTOEXAMEN:⁴

- 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:⁴

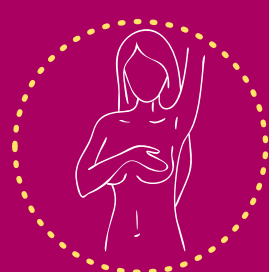
- Si tienes más de 40 años o algún síntoma mamario, **asiste anualmente al control con un médico entrenado** para que te examinen.



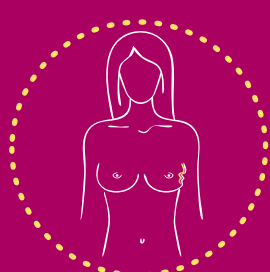
MAMOGRAFÍA:⁴

- 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.

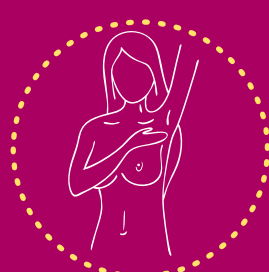
¿Cómo realizar tu autoexamen de mama?⁴



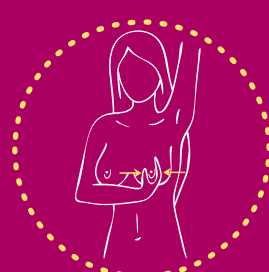
Párate frente al espejo y observa las mamas



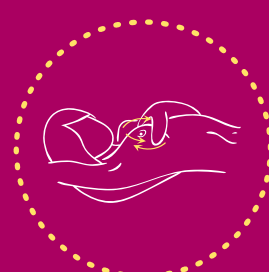
Identifica cambios en la piel, hundimientos o masas



Examina tus mamas, el pezón y las axilas

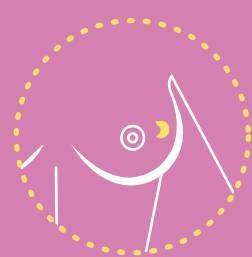


Presiona gentilmente tus pezones

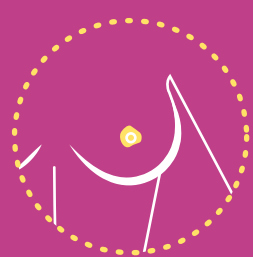


Examínate recostada o en la ducha

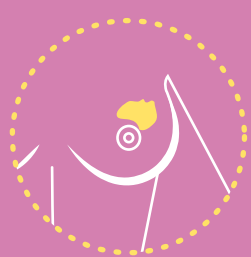
¿Qué debes buscar en el autoexamen?



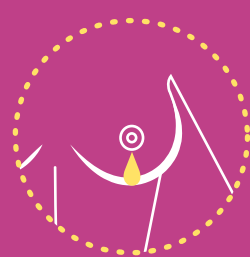
Bultos o masas⁴



Pezón retraído o invertido⁴



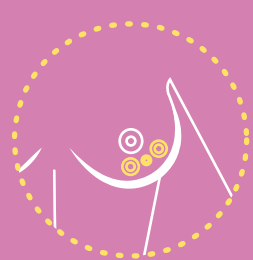
Descamación de la piel⁴



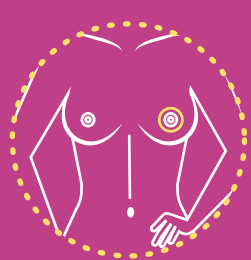
Secreción sanguinolenta a través del pezón⁴



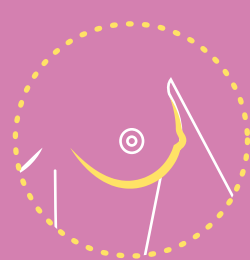
Hundimientos en la piel⁴



Ulceraciones⁴



Enrojecimiento de la piel²



Engrosamiento de la piel²

Recuerda: el examen es una práctica que debes incorporar a tus hábitos y puede salvarte 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