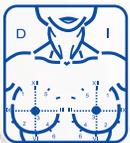


# Tus senos, tu salud

Información general sobre  
el cuidado de la mama



Centro de  
Patología  
de la Mama

 **FUNDACIÓN  
TEJERINA**



# Centro de Patología de la Mama

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en la población femenina, por lo que es muy importante vigilar y cuidar los senos, aprendiendo a explorarlos y conocerlos desde edades tempranas.

Empezar a vigilar los senos tiene que formar parte del cuidado general del resto del cuerpo. El autoexamen mamario sirve para conocer la forma de las propias mamas. Con él, podrá estar alerta ante cualquier cambio, notificándolo a su médico, el cual valorará qué hacer a continuación.

Esta guía se ha realizado con la intención de convertirse en una ayuda para las mujeres a la hora de cuidar sus senos, pretendiendo responder a dudas y cuestiones con las que se enfrentan en su día a día.

**Dr. Armando Tejerina**

Director Científico del Centro  
de Patología de la Mama  
Presidente de la Fundación Tejerina

# Un diagnóstico a tiempo

El mejor tratamiento del cáncer de mama es la detección temprana del mismo y de ahí la importancia de las campañas de prevención (Screening).

Algunas personas visitan al médico únicamente cuando sienten dolor o cuando notan cambios, como por ejemplo, una masa o nódulo en el seno. Pero no se debe esperar hasta ese momento para ser examinada debido a que el cáncer en las etapas iniciales puede no tener síntomas. Esa es la razón por la cual los programas de prevención en la detección de cáncer son importantes, particularmente a medida que se envejece.



El diagnóstico oportuno y precoz, así como el tratamiento adecuado en base a éste, va a condicionar claramente la disminución de la morbilidad y mortalidad general por cáncer de mama en la mujer.

Toda mujer de edad superior a 35 años, debe someterse a un estudio inicial para catalogar su estructura mamaria pudiendo servir de referencia para estudios posteriores (mamografía de base).

Los controles periódicos en mujeres sanas se deben realizar de forma bianual con mamografía hasta los 40-45 años, siempre que no presenten anomalías en sus mamas ni factores de riesgo asociados. A partir de esta edad la mamografía debe realizarse de forma anual.

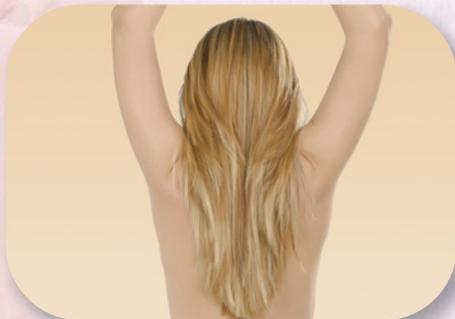
Aunque mucho menos frecuente, los hombres también pueden sufrir cáncer de mama, por lo que necesitan estar alerta ante cualquier signo de alarma.

# Autoexamen

El autoexamen sirve para conocer la forma de las propias mamas. Con el autoexamen, la paciente podrá estar alerta ante cualquier cambio, notificándolo a su médico, el cual valorará qué hacer a continuación. El autoexamen se realizará de forma periódica entre el 5º y el 8º día del ciclo menstrual. Si no tiene la regla puede hacerlo los primeros días de cada mes.

1

La mujer se sitúa delante del espejo para evidenciar posibles anomalías de una mama en relación a otra. Para muchas mujeres es normal sufrir cambios, tensión o incluso dolor en las mamas en los días del periodo. También es común tener un pecho más grande que el otro, o que tengan formas diferentes. Igualmente se efectuará esta inspección de perfil a ambos lados, mirando separadamente cada mama.



2

Inspección en posición de "mamas pendientes", elevando los brazos, para permitir visualizar cualquier anomalía en las superficies de la mama.



3

Inspección del pezón y unidad areolar, con suma atención a la posible existencia de alteraciones cutáneas o derrames espontáneos. La zona de la areola y pezón se explorará con los dedos índice y pulgar, efectuando una ligera y suave presión para poner en evidencia derrames u otras anomalías.

El sector del cuadrante supero-externo y hueco axilar requiere mayor atención por ser la región que mayor cantidad de tejido glandular posee.



4

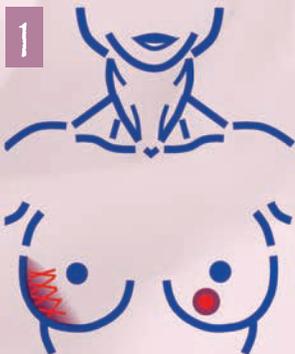


5

Palpación de los cuadrantes externos. La posición ideal es tumbada, palpando los cuadrantes externos completamente con la palma y yema de los dedos. Los cuadrantes internos deben explorarse igualmente de forma suave, desde la clavícula hasta el surco inferior de la mama y siempre con la mano contraria a la mama que se explora.

# Principales signos de alarma

Siempre que aparezca alguno de estos signos debe acudir al especialista. Ante cualquier otra alteración, no dude en preguntarle.



Un nódulo o induración que note diferente al resto del tejido mamario



Un cambio en la textura de la piel, como formación de hoyuelos (piel de naranja)



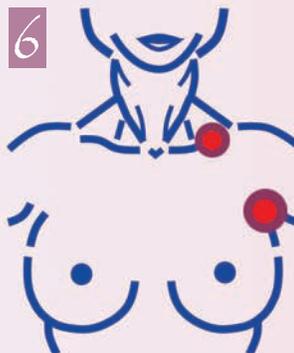
Enrojecimientos, erupciones o erosiones en la piel y/o alrededor del pezón.

4



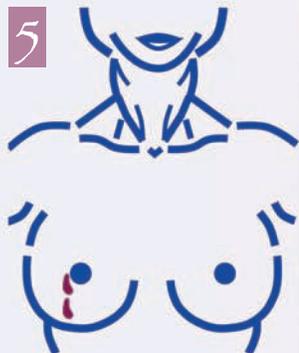
Inversión del pezón (que se meta para dentro) o cambios en su forma o posición.

6



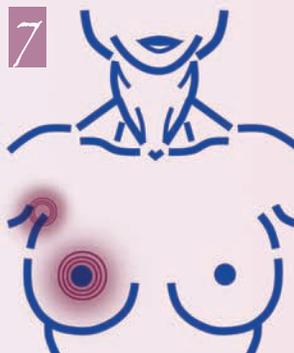
Hinchazón o nódulo en la axila o alrededor de la clavícula.

5



Salida de líquido o sangre por uno de los pezones.

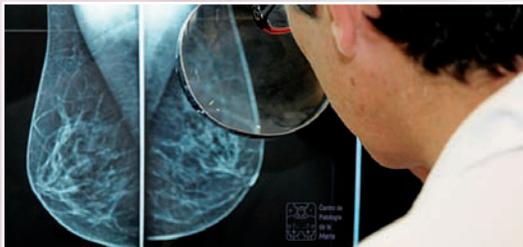
7



Dolor constante en el pecho y/o axila.

# Cáncer de mama familiar

El cáncer de mama es una enfermedad frecuente entre la población femenina, por lo que no es inusual que se encuentren uno o dos miembros de la misma familia afectados.



Sin embargo existe un pequeño porcentaje de estos casos (5-10% de todos los casos de cáncer de mama) en los que el cáncer puede estar causado por una alteración genética que se hereda entre los miembros de una familia.

Acudir a la Unidad de consejo genético del Centro le sacará de dudas en cuanto al carácter hereditario del cáncer de mama. Tras realizar una historia completa de toda la familia, el especialista en genética podrá recomendar la realización del estudio de los genes que, hasta ahora, se han relacionado con la aparición de estos cánceres familiares.



# ¿Puedo reducir el riesgo de sufrir cáncer de mama?

Aún no se conocen con exactitud cuales son las causas del cáncer de mama, aunque se sabe que ser mujer y cumplir años son los principales factores de riesgo.

Para ayudar a reducir el riesgo de sufrir cáncer de mama y cuidar de su salud en general se recomienda:

Seguir una dieta equilibrada con las cantidades adecuadas de fruta y verduras (dieta mediterránea).

Mantener un peso correcto.

Hacer ejercicio regularmente.

No beber alcohol en exceso.

Evitar situaciones de estrés.

No fumar.



# Nunca se olvide de:

1

Saber qué es normal en sus senos. La realización del autoexamen le ayudará a conocerlos mejor, pudiendo detectar cualquier cambio lo antes posible.

2

Conocer los signos de alarma que deben llamar su atención.

3

Preguntar cualquier duda a su médico, sin dilación.

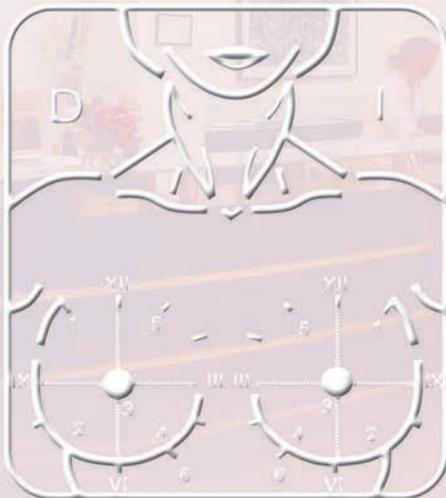
4

Estudiar regularmente sus mamas.

5

Seguir una dieta sana y hacer ejercicio regularmente.





El Centro de Patología de la Mama se crea, a mediados de los años 70, bajo la dirección científica del Dr. Armando Tejerina y con la finalidad de ofrecer una asistencia integral en esta área de la medicina.

Desde su fundación, hace casi 40 años, se ha distinguido por perseguir la mejor calidad diagnóstica en la detección precoz del cáncer de mama y por su decidida apuesta a la hora de incorporar las nuevas tecnologías y

avances médicos, tanto en tratamientos, como en materia de investigación.

La promoción de la salud, divulgación científica y fomento de nuevas investigaciones en relación con el cáncer en general, y el cáncer de mama en particular, también han sido siempre una prioridad para el Centro, por lo que la realización de esta Guía de orientación dirigida a todas las mujeres, era un punto obligado.



José Abascal 40  
28003 Madrid  
Tel.: 91 447 46 21  
Fax: 91 446 02 53  
info@cpm-tejerina.com  
www.cpm-tejerina.com

[www.cpm-tejerina.com](http://www.cpm-tejerina.com)