

El cáncer diagnosticado y tratado a tiempo puede ser curado

## Autoexamen de mamas

—Dra. Rosa Bella Vílchez Mendoza.

El cáncer de mamas constituye el tercer tumor maligno más frecuente que existe en el mundo.

Hay tres métodos básicos para detectar el cáncer de mamas a tiempo:

- El autoexamen de mamas.
- El examen clínico de mamas.
- La mamografía.

Aun cuando se sienta perfectamente saludable, el sólo hecho de ser mujer y la edad, son factores de riesgo para tener un cáncer de mamas. El hacerse exámenes con regularidad puede brindarle mayor tranquilidad, recuerde que el diagnóstico temprano de cáncer de mamas puede salvar su vida.

Es importante que conozca sus senos, la forma y la textura que tienen normalmente. De esta manera le será fácil descubrir cualquier alteración o cambio. La mayoría de las masas son detectadas por las mismas mujeres en sus casas.

### HACERLO CADA MES

El autoexamen de mamas es uno de los métodos más eficaces que tiene la mujer a su alcance para el diagnóstico precoz del cáncer de mamas. Consiste en la palpación detallada de las mamas para detectar la aparición de alguna alteración o anormalidad.

Debe realizarse mensualmente con el fin de que usted se familiarice con la apariencia y consistencia de sus mamas. Si usted menstrúa, examínese entre el segundo y el tercer día después de haber terminado la regla. Si usted ya no menstrúa escoja un día fijo, como por ejemplo, el primer día de cada mes, para que le ayude a recordar la fecha en que debe auto examinarse.

Cuando usted se examina busque los siguientes cambios:

- \* Una masa o bolita dura o la piel más gruesa.
- \* Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento de la piel.
- \* Cambio en el tamaño o la forma.
- \* Dolor reciente.
- \* Hoyuelos o arrugas en la piel.

\* Picazón, dolor, escamas en la piel.

\* Hundimiento del pezón.

\* Secreción repentina del pezón.

Si encuentra cualquier cambio acuda inmediatamente a la consulta con su médico.

## MAMOGRAFIA CADA AÑO

El examen clínico de las mamas es un examen de las mamas realizado por un profesional de la salud, debe ser parte de su examen médico de rutina; según los hallazgos, éste puede indicarle un examen complementario.

La mamografía es una radiografía de baja dosis de las mamas, es el mejor y más disponible de todos los métodos que existen para detectar el cáncer de mamas en sus primeras etapas. Toda mujer debe realizarse una mamografía después de los 35 años; según los hallazgos, deberá hacerse una de control cada año.

Existe la falsa percepción de que la mujer que no usa hormonas está protegida del cáncer de mamas, esto se convierte en una trampa mortal. Es necesario hacer énfasis: Toda mujer después de los 35 años debe hacerse una mamografía.

Es importante que usted se practique todos los métodos de forma regular. Un problema que no se detecte la primera vez puede ser diagnosticado en las siguientes evaluaciones, o un método podría encontrar una anormalidad que otro no encuentra.

PROFAMILIA cuenta con personal especializado en los cánceres ginecológicos, donde usted puede acudir si tiene alguna duda.