



Figura 4



Figura 5

PALPACIÓN

La mujer debe de estar tumbada

El brazo de la mama a explorar debe ponerse detrás de la cabeza y se palpará con la mano contraria con los dedos bien estirados (figura 4). Si se encontrara algo que pareciera extraño, se explorará a ese mismo nivel la mama contraria y se comparará. No hay que olvidar palpar las axilas para detectar cualquier bulto por pequeño que sea (figura 5).

Si durante estas maniobras se encontrara alguna alteración, no debe alarmarse, pero sí ponerse en contacto con su ginecólogo.

MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO

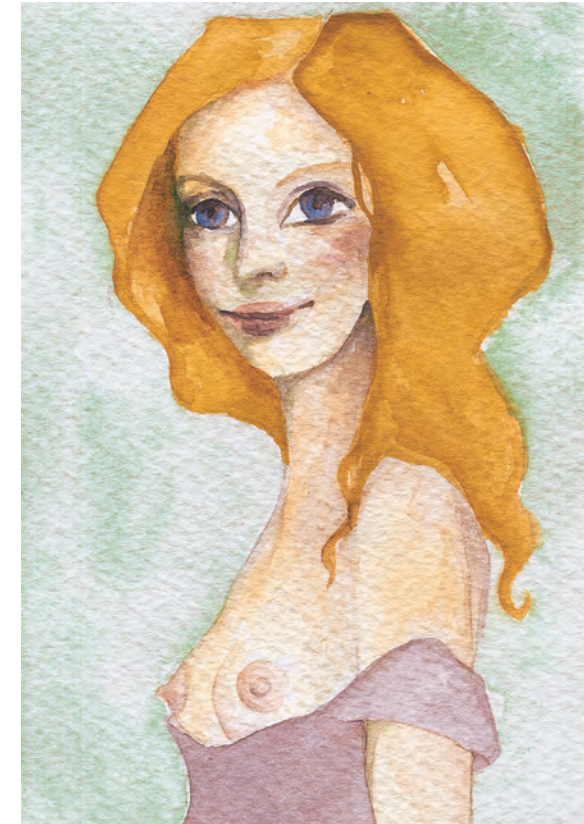
- Por último, ¿cuándo hacer una **mamografía**? ¿Son nocivas sus radiaciones?. A los 35 años se debe hacer una mamografía llamada "BASE" con el fin de poner imágenes con las que comparar las futuras. A partir de los cuarenta años, debe realizarse una mamografía al menos cada dos años. Antes los 35 años, por las especiales características de la mama hasta ese momento, suelen ser más útiles las **ecografías**, aunque el médico valorará lo más conveniente en cada caso. Con las mamografías se han conseguido detectar cánceres en estados tempranos que aún no habían dado síntomas clínicos. Se ha comprobado que es una técnica segura con un riesgo de radiación mínimo.

Si se detectara una lesión, mediante **punción con aguja fina o con biopsia**, se obtendrá una muestra de la misma que será decisiva para el tipo de intervención a realizar.

En los últimos años el número de casos de cáncer de mama ha ido en aumento y muchos de ellos si se hubieran detectado a tiempo no habrían acabado con la vida de muchas pacientes. Por este motivo se considera actualmente que el diagnóstico precoz del cáncer de mama es el factor más importante para disminuir la mortalidad por dicha enfermedad. Con todo esto no pretendemos alarmar, sino conseguir un adecuado diagnóstico de las enfermedades benignas y malignas de la mama.

En resumen, lo más importante es hacer una correcta detección precoz del cáncer de mama para conseguir la curación del mismo y un buen pronóstico de vida. Debe saber que usted desempeña un papel primordial en el control de su salud. La persona que mejor conoce su mama es usted, por tanto, está en condiciones óptimas de detectar cambios en ella.

No olvide que su médico le prestará toda la atención necesaria para solucionar posibles problemas.



¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA MAMA?

La mama está compuesta por diferentes tejidos que se ven sometidos a los cambios hormonales que experimenta toda mujer en cada ciclo menstrual y a lo largo de su vida. El embarazo, la lactancia y muchos otros factores la modifican.

Existe un **tejido glandular** que se distribuye en forma de racimos. Es el encargado de producir la leche durante la lactancia. Hay un **tejido fibroso** que da soporte a la mama y un **tejido graso** que sirve de almohadilla. Como en el resto de órganos, hay arterias, venas y nervios que mantienen la circulación, permiten la nutrición y dan sensibilidad. Un importante papel juega el sistema linfático que defiende de posibles tumoraciones e infecciones. Se encarga, por así decirlo, de limpiar la mama de los "productos de desecho", derivándolos hacia los ganglios linfáticos que se encuentran en las axilas y en las fosas supraclaviculares. Es por ello por lo que en toda exploración mamaria no se deben olvidar nunca estas regiones.



Figura 1

FACTORES DE RIESGO

Existen una serie de factores que pueden predisponer a una mujer a padecer un cáncer de mama.

- La alimentación rica en grasas animales así como el sobrepeso.
- El cáncer de mama parece ser que no es hereditario, no obstante, aquellas mujeres que presentan una historia familiar de cáncer de mama, constituyen grupos de mayor riesgo y deben ser controladas con mayor atención.
- Es más frecuente en mujeres que hayan iniciado pronto sus reglas y hayan desaparecido tarde.
- La enfermedad es más común en mujeres sin hijos o que hayan tenido el primero más allá de los 30 años.

LESIONES BENIGNAS DE LA MAMA

Afortunadamente, la mayoría de las alteraciones que aparecen en la mama tienen un carácter benigno. Entre ellas destacan:

- *Fibroadenoma*. Es un tumor sólido que aparece principalmente en mujeres jóvenes. Tiene un bajísimo potencial de malignización.
- *Mastopatía fibroquística*. Es "una forma de ser" de la mama. Son mamas muy fibrosas con tendencia a formar quistes. Son de difícil exploración tanto por el médico como por la paciente, pero no por ello son mamas anormales.
- *Mastitis*. Son infecciones de la mama. Aparecen con más frecuencia tras el parto. Con un correcto tratamiento y medidas higiénicas adecuadas se resuelven normalmente sin problemas.
- *Ectasia ductal*. Son dilataciones a nivel de los conductos de la mama que pueden provocar secreción por el pezón y en ocasiones retracción del mismo.

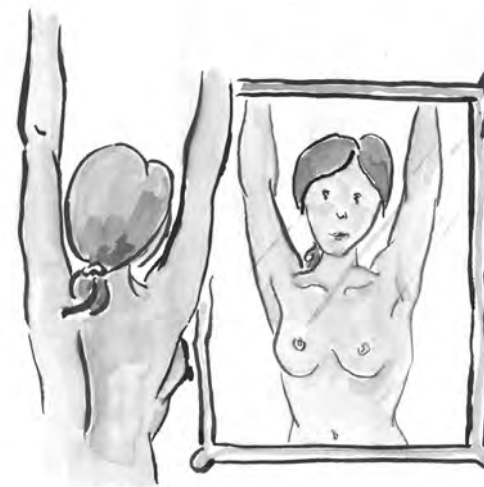


Figura 2

LESIONES BENIGNAS DE LA MAMA

Pueden aparecer una serie de alteraciones en la mama que toda mujer debe conocer, pues muchas veces avisan que existe alguna alteración en los senos. No hay que asustarse pero sí estar alerta y consultar a un especialista.

- Aumento de tamaño de una de las mamas en un breve periodo de tiempo. Es muy frecuente que una de las dos mamas sea mayor que la otra, pero no es normal el crecimiento repentino de una de ellas.
- Palpación de un bulto por pequeño que sea.
- Secreción por el pezón. Será de gran utilidad el fijarse en el color del mismo.
- Alteraciones en la piel. Enrojecimientos, eczemas...
- Alteraciones a nivel de la areola o del pezón. Ulceraciones, retracciones...
- Dolor en la mama y región pectoral.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED PARA CONTRIBUIR AL DIAGNÓSTICO DE ESTAS ENFERMEDADES?

- A partir de los dieciocho años o de las primeras relaciones sexuales, es necesario realizar una revisión ginecológica anual dentro de la cual debe incluirse una valoración completa de las mamas.

- **AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA**. La mama es un órgano al que podemos acceder con facilidad. La vemos y la podemos palpar. Toda mujer debe conocer sus mamas, ver los cambios que se producen en ellas. Es una técnica muy simple, no dolorosa, inocua y conveniente, pero a pesar de todo sólo dos tercios de las mujeres la practican una vez al año y un tercio una vez al mes como se recomienda. Muchas veces no se hace por desconocer la manera de realizarla o por temor a encontrar "algo malo". Lo que queremos conseguir con este texto divulgativo es aclarar sus dudas al respecto.

Un buen momento para la autoexploración es una semana después de la menstruación. En los casos en los que ya no hay menstruación se puede realizar en la primera semana de cada mes. Los pasos a seguir son los siguientes:



Figura 3

...INSPECCIÓN VISUAL

Desnuda de cintura para arriba, ponerse frente a un espejo y mirar. Primero con los brazos caídos (figura 1), y luego con ellos levantados (figura 2). Hay que fijarse en que no haya ninguna deformidad, mancha, bulto, retracción...

Exprimir un poco el pezón para descartar que exista secreción (figura 3).