

# CÁNCER DE MAMAS.



## ¿Qué es el cáncer de mamas?

El cáncer de seno o mamas, es un tipo de cáncer que se origina cuando las células de esta parte del cuerpo comienzan a crecer de manera descontrolada. Ocurre casi exclusivamente en las mujeres, pero también puede ocurrir en hombres.

Pueden originarse en diferentes partes del seno:

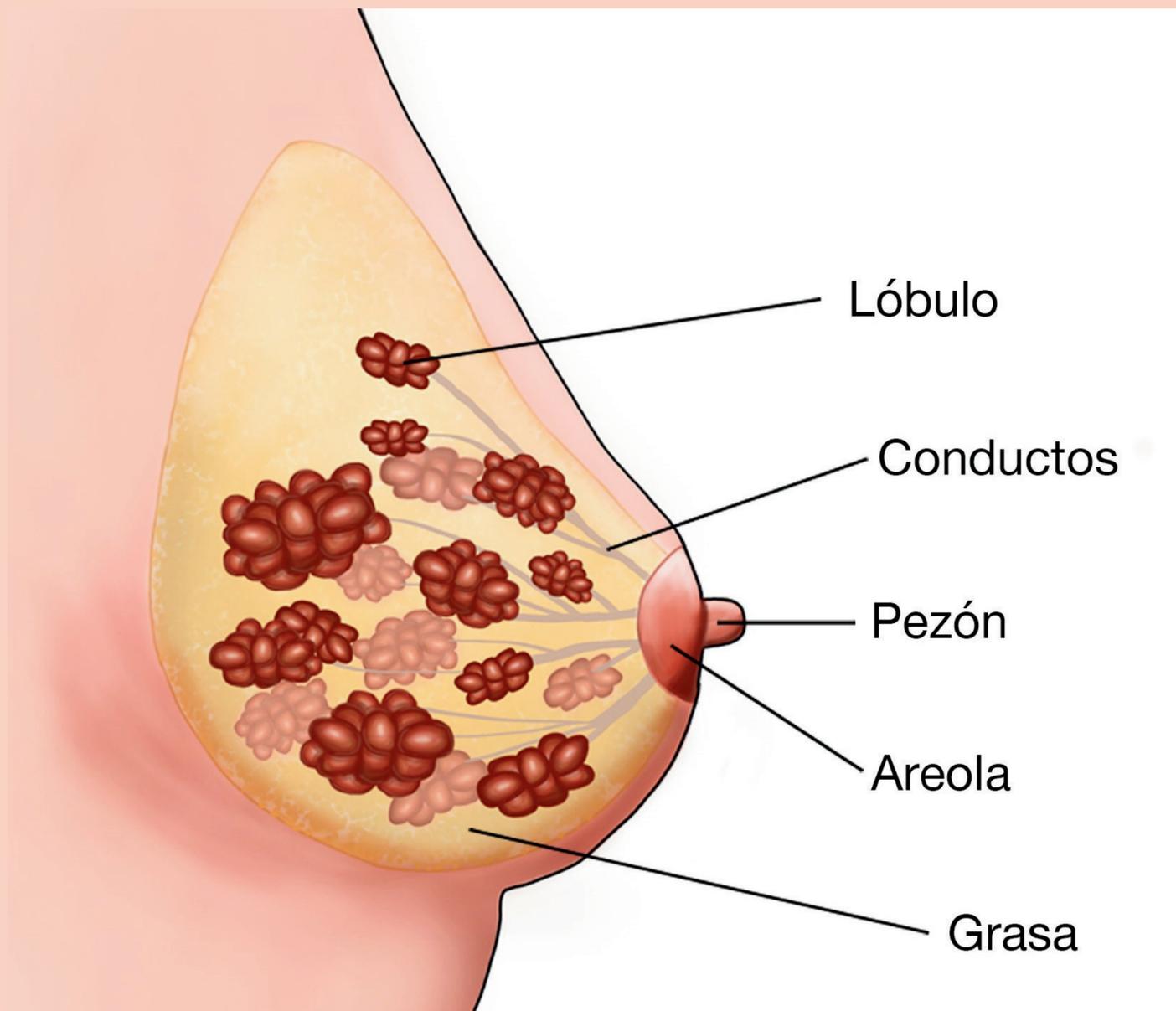
- **Lobulillos:** Glándulas productoras de leche
- **Conductos:** pequeños canales que salen de los lobulillos por donde la leche se desplaza para llegar al pezón.
- **Pezón:** abertura en la piel del seno donde los conductos se unen y se convierten en conductos más grandes, por donde la leche puede salir del seno.
- Los tejidos adiposos (grasa) y los tejidos conectivos (estroma) rodean los conductos y lobulillos con el fin de mantenerlos en su lugar.
- Vasos sanguíneos y vasos linfáticos presentes en ambas mamas.

## Factores de riesgo

Algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de tener cáncer de mama son los siguientes:

- **Antecedentes familiares:** Si tienes algún familiar que haya tenido cáncer de mama, el riesgo de padecer cáncer de mama aumenta.
- **Inicio temprano del período menstrual:** Tener tu período por primera vez antes de los 12 años aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- **Inicio de la menopausia a una edad avanzada:** Tener la menopausia después de los 55 años aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- **Ser mujer:** Las mujeres son mucho más propensas que los hombres a desarrollar cáncer de mama.
- **Tejido mamario denso:** Esto dificulta el diagnóstico de cáncer de mama en un mamograma.
- **Consumo de alcohol:** Consumir alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama.
- **Primer hijo/a a una edad avanzada:** Dar a luz a tu primer hijo después de los 30 años puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- **No tener hijos/as:** Haber cursado un embarazo una vez o más disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- **Terapia hormonal en la menopausia:** Tomar determinados medicamentos de terapia hormonal con el fin de controlar los síntomas de la menopausia puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- **Obesidad:** Las personas con obesidad tienen un riesgo mayor de desarrollar cáncer de mama.
- **Exposición a la radiación:** Si te hicieron tratamientos con radiación en el pecho en la infancia o adolescencia, tu riesgo de desarrollar cáncer de mama es más alto.

# CÁNCER DE MAMAS.



## FACTORES DE RIESGO.



**ANTECEDENTES**



**INICIO MENSTRUACIÓN**



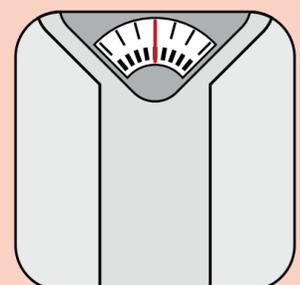
**MENOPAUSIA**



**EMBARAZOS**



**TERAPIA HORMONAL**



**OBESIDAD**

## Principales signos del cáncer de mamas.

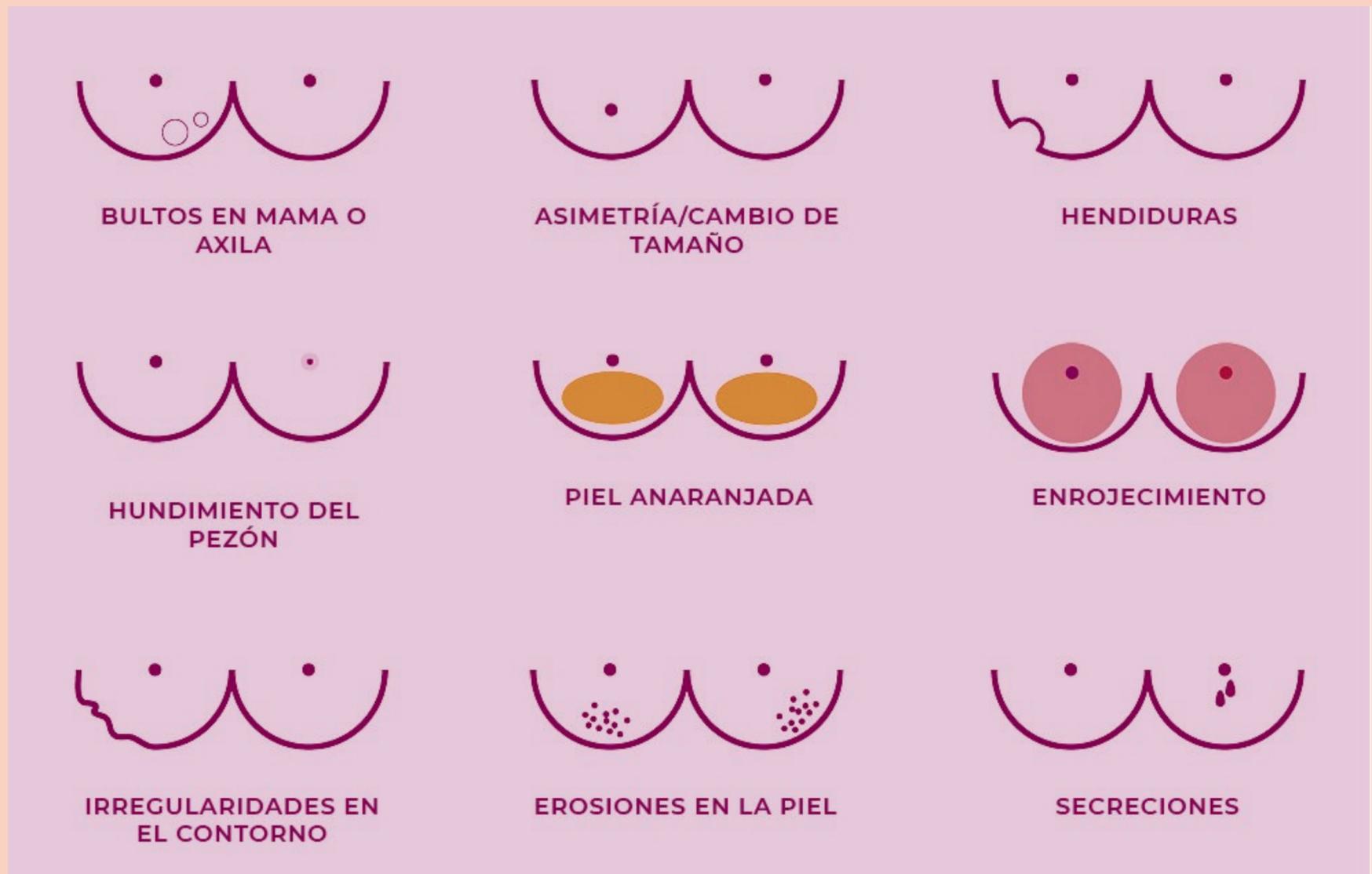
- Un bulto nuevo en la mama o la axila (debajo del brazo).
- Aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama.
- Irritación o hundimientos en la piel de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en la zona del pezón o la mama.
- Hundimiento del pezón o dolor en esa zona.
- Secreción del pezón, que no sea leche, incluso de sangre.
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Dolor en cualquier parte de la mama.

## Prevención del cáncer de mamas.

Algunas cosas que pueden ayudar en la prevención del cáncer de mama son:

- **Exámenes de detección:** Habla con tu médico sobre cuándo puedes iniciar a realizarte exámenes para la detección del cáncer de mama.
- **Autoexamen de mama:** Puedes inspeccionar tus mamas todos los meses para conocer su estado y detectar a tiempo cuando hay un cambio, un bulto o alguna anomalía.
- **La lactancia materna:** Esta podría desempeñar un papel en la prevención del cáncer de mama. Cuanto más tiempo amamantes, mayor será el efecto protector.
- **Limita la terapia hormonal en la menopausia:** Habla con el médico acerca de los riesgos y beneficios de la terapia hormonal. Es posible que puedas controlar los síntomas con terapias y medicamentos no hormonales.
- **Mantener un peso saludable:** También es un factor clave en la prevención.
- **Limita el consumo de alcohol:** Si bebes alcohol, hazlo con moderación.
- **Ejercicios físicos:** Realiza ejercicio la mayoría de los días de la semana y mantente activa.

# PRINCIPALES SÍNTOMAS.



# PREVENCIÓN.



EXAMENES



AUTOEXAMEN



LACTANCIA



T. HORMONAL



PESO



ALCOHOL



EJERCICIOS

# AUTOEXAMEN DE MAMAS

1

Frente al espejo. observa el contorno y el tamaño de tus dos senos, buscando alguna anomalía (color, forma, textura).

2

Acuéstate y coloca una mano detrás de tu cabeza y presiona ligeramente tu seno con los dedos del medio de la otra mano, haciendo pequeños movimientos en círculos, hasta llegar al pezón.

3

Presiona suavemente el pezón para asegurarte de que no haya secreción, también revisa que no esté hundido.

4

Palpa tu axila en busca de alguna anomalía.

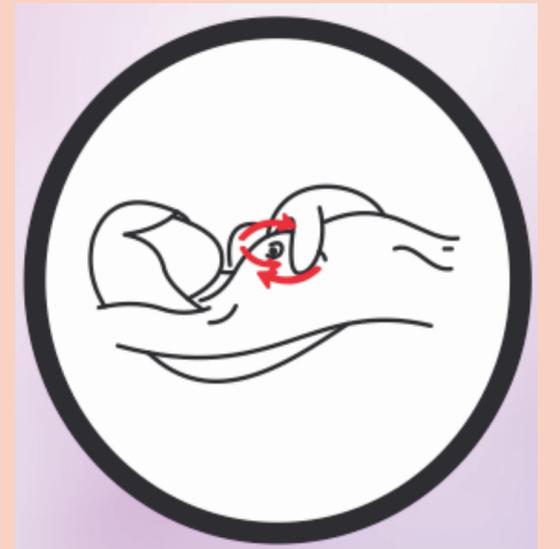
**Y REPITE LOS MISMOS PASOS CON EL OTRO SEÑO.**

# AUTOEXAMEN DE MAMAS

1



2



3



4



Y REPITE LOS MISMOS PASOS CON EL OTRO SEÑO.

El rotafolio “Cáncer de mama”, es una excelente herramienta didáctica, que sirve como guía de apoyo para la transmisión de información relacionada al cáncer de mamas: sus causas o factores de riesgo, principales síntomas y formas de prevención. Puede ser utilizado en consultas individuales, talleres o cualquier otro tipo de actividad con adolescentes y jóvenes.

Consta de 8 páginas (4 de ilustraciones y 4 de información). Cada lámina permite abordar una temática distinta, siempre vinculado al tema principal y apoyado de ilustraciones y diagramas que facilitan su entendimiento.

El material está diseñado con dos caras: En el frente, una imagen o ilustración para compartir con los y las participantes, pensada para motivar la participación e interacción con estos y en el dorso toda la información para apoyar la tarea de quien desarrolla la asesoría o taller.

