



Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos de salud y bienestar para su trabajo, su hogar y su vida, patrocinados por los profesionales de seguros de IKON Group



CUIDE SU SALUD – PREVENCIÓN

CÁNCER DE MAMAS

Los exámenes de mamas son extremadamente recomendables para detectar el cáncer de manera anticipada. Los exámenes clínicos, los autoexámenes de mamas (breast self-exams, BSE) y las mamografías deben realizarse de manera periódica para que sea posible determinar si se produjeron cambios en el tejido de las mamas, lo cual podría indicar cáncer de mama u otras afecciones potencialmente perjudiciales.

Exámenes clínicos y mamografías

La Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) recomienda exámenes clínicos de mamas cada tres años para mujeres de entre 20 y 40 años, y todos los años para mujeres de 40 años o más. A partir de los 45 años, las mujeres deben realizarse una mamografía por año.

Realización de autoexámenes

Entre los exámenes clínicos y las mamografías, las mujeres deben completar el auto-examen (BSE) para familiarizarse con el aspecto y la sensación al tacto de sus mamas cuando están saludables de modo de detectar los cambios lo antes posible.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda los siguientes pasos para realizar un auto-examen (BSE):

- Recuéstese y ponga un brazo detrás de su cabeza.
- Use las yemas de los tres dedos del medio de la mano opuesta para revisar el tejido de la mama con movimientos circulares que se solapan y del tamaño de una moneda de diez centavos.
- Siga un patrón ascendente y descendente comenzando por la axila hasta el centro del esternón para palpar los cambios.
- De pie, con las manos en la cadera, mírese en un espejo y busque cambios de tamaño, forma, contorno o coloración de las mamas.

Cambios en los tejidos de las mamas

Comuníquese con su médico si, mientras realiza su autoexamen, nota algunos de los siguientes cambios en el tejido de sus mamas o pezones:

- Bultos
- Puntos de enrojecimiento o escamas en la piel
- Secreción o dolor en el pezón

Es normal que el tejido de la mama cambie durante los ciclos menstruales, el embarazo, la menopausia o el consumo de píldoras anticonceptivas u otra terapia hormonal. Sin embargo, si usted nota cambios en otras etapas de su vida, le recomendamos firmemente que visite a su médico de inmediato.

Encontrará más información detallada sobre cómo realizar un BSE en www.5komen.org. Este sitio web también ofrece una herramienta interactiva de autoconocimiento de las mamas para que usted consulte. También puede consultar este diagrama en www.breastcancer.org, donde se ilustra cómo realizar un autoexamen.



El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte por cáncer entre las mujeres en los Estados Unidos.

