

Detectar los primeros signos

Realizarse autoexámenes es una acción fundamental

Los síntomas del cáncer de mama son variados y a veces pueden estar completamente ausentes. Por eso es básico realizar autoexámenes periódicos a partir de los 20 años y una mamografía cada año idealmente desde los 40.



En las primeras fases de desarrollo, los tumores de mama causan pocos síntomas, pero a medida que el cáncer de mama se desarrolla, sus síntomas se hacen más evidentes.

“Como es una patología que no causa dolor, muchas mujeres lo descubren en forma tardía. Lo ideal es estar alerta ante determinados signos que podrían ser las primeras fases del cáncer y no esperar mucho tiempo antes de consultar con un médico”, explica Carmen Gloria Bórquez, matrona de Decidoinformada.cl

En esa línea, la profesional detalla algunos signos con los que puedes detectar la enfermedad precozmente y te deben alertar:

- Aparición de un bulto en forma de bola

en la mama. El bulto no suele ser doloroso, pero suele ser duro y de forma irregular. También parece estar “fijado” en el pecho.

- Aparición de un bulto en la axila: Uno o varios bultos duros en la axila significan a veces que el cáncer se ha extendido a los ganglios axilares. Sin embargo, los ganglios siguen siendo indoloros.

- En las mamas cuidado con: su endurecimiento, hoyuelos, hendiduras, enrojecimiento, retracción del pezón, crecimiento de venas, piel de naranja, erosiones cutáneas, descamación, desprendimiento de la piel y formación de costras.

- Deformación de uno o los dos senos.
- Cambio en la textura o la pigmentación de la piel de la mama o la areola.
- Secreción anormal del pezón.

Si el cáncer no se diagnostica a tiempo cuando se producen los primeros signos, Carmen Gloria Bórquez afirma que el tumor puede crecer y extenderse a otras partes del cuerpo, causando otros síntomas llamados tardíos:

- Dolor de huesos.
- Náuseas, pérdida de apetito, pérdida de peso e ictericia.
- Dificultad para respirar, tos y acumulación de líquido alrededor de los pulmones (derrame pleural).

- Dolores de cabeza, visión doble y debilidad muscular.

¿Estás en riesgo?

Hay factores que te pueden dar una idea como antecedentes personales de enfermedades mamarias porque si has tenido cáncer en una mama, tienes un aumento en el riesgo de desarrollar cáncer en la otra. También están los antecedentes familiares porque hay genes hereditarios que aumentan el riesgo. Está la exposición a la radiación, si te han hecho tratamientos con radiación al pecho durante la infancia o cuando eras muy joven, la obesidad, menstruar antes de los 12 años, comenzar la menopausia a una edad avanzada, tener el primer hijo después de los 30 años, las mujeres que nunca han estado embarazadas, que nunca han dado de mamar ya que la lactancia materna no solo proporciona beneficios para el bebé sino también para proteger a la madre del cáncer de mama y ser consumidora habitual de alcohol.

Por ello, la especialista afirma que las recomendaciones para disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de mama son promover una alimentación baja en grasas, disminuir el consumo de alcohol y aumentar la actividad física.

¿PUEDE TAMBIÉN AFECTAR A LOS HOMBRES?

Carola Montecino, académica de la Universidad de Universidad de Las Américas, sostiene que “el cáncer de mama en los hombres comienza con mayor prevalencia después de los 60 años, es por eso que es importante realizar medidas de detección, sobre todo si existen factores de riesgo, como el auto examen mamario mensual y si hay signos como bulto, secreción y cambio en la forma de la mama consultar rápidamente”.

La especialista explica que contar con antecedentes familiares de cáncer de mama en mujeres de la familia, (también hombres), edad avanzada, obesidad y alteraciones hormonales es un factor de riesgo importante.

“Lo ideal es estar alerta ante determinados signos que podrían ser las primeras fases del cáncer y no esperar mucho tiempo antes de consultar con un médico”.

Carmen Gloria Bórquez, matrona de Decidoinformada.cl