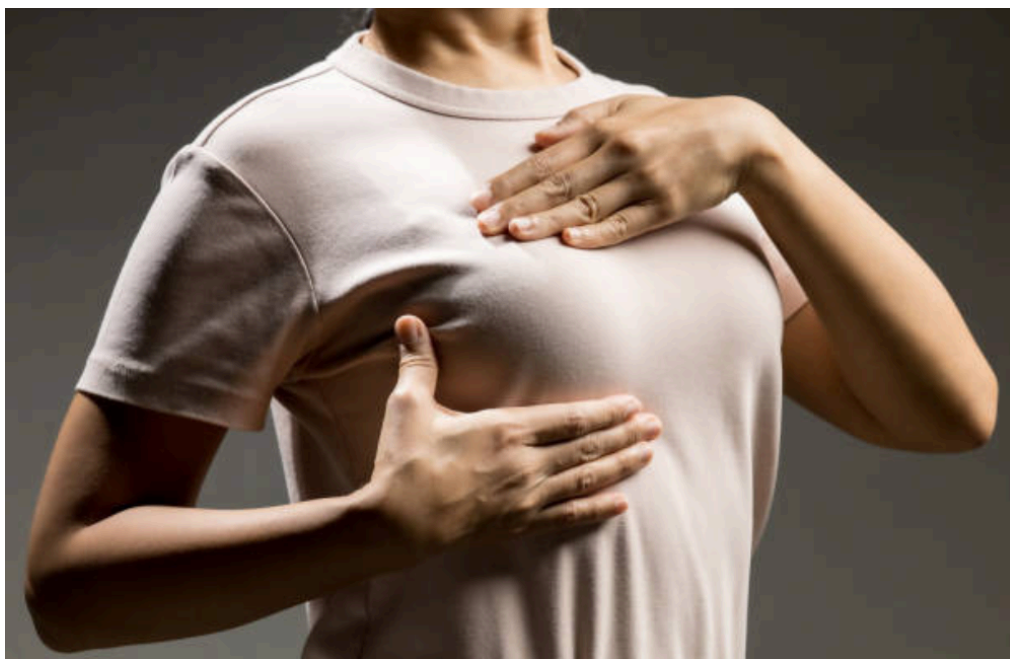


Cáncer de mama: Especialistas U. de Chile explican cinco pasos clave para el autoexamen de senos

El Ciudadano · 21 de octubre de 2022

Entre 2009 y 2018, se produjeron 10.890 defunciones por cáncer de mama en Chile, según el registro del Departamento de Epidemiología



El cáncer de mama actualmente es la **primera causa de muerte en las mujeres**, tanto en Chile como en el mundo. **Patricia Arancibia**, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile y experta en cáncer de mama, señala que **una de cada ocho mujeres tendrá cáncer de mama en la vida y una de cada veintiocho mujeres va a morir por esta misma causa**. Frente a este escenario y en el marco del Mes del Cáncer de Mama, especialistas de la Casa de Bello entregan medidas preventivas para la población.

De acuerdo con el académico de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, **Juan Pablo Miranda Olivares**, es importante conocer que la mayoría de los tumores en las mamas son benignos y no cancerosos. Por eso, cualquier tumor o bulto en la zona debe ser examinado por un profesional de salud competente. **“Para detectar estas anormalidades hay que realizar el autoexamen mamario y mamografías”**, enfatiza.

Entre 2009 y 2018, se produjeron **10.890 defunciones por cáncer de mama en Chile**, según el registro del Departamento de Epidemiología, que analizó las defunciones por diferentes causas en este período, identificándose la tasa de mortalidad ajustada por edad en 11,8 por cada 100.000 mujeres, y una tasa de 250,6 años de vida potencial perdidos por cáncer. Estas cifras dan cuenta de la importancia de prevenir el cáncer de mama, enfermedad que es la principal enfermedad oncológica en las mujeres de nuestro país, teniendo mayor riesgo en aquellas que tienen entre 50 y 70 años.

Hábitos y Factores de Riesgo

Respecto a los hábitos y estilo de vida, los especialistas de la U. de Chile aclararon que el riesgo de tener cáncer de mama se debe a una combinación de factores. El oncólogo Juan Pablo Miranda destaca que los **principales factores no modificables corresponden a ser mujer y hacerse mayor, además de “tener antecedentes familiares”**.

En cuanto a factores de riesgo modificables, explica la doctora Arancibia, “se recomienda, por ejemplo, mantener una vida deportiva activa, ya que se estima un incremento de riesgo de cáncer por sedentarismo”. Ambos expertos recalcan que **el sobrepeso u obesidad después de la menopausia y el consumo de alcohol y tabaco también son factores de riesgo modificables**. De hecho, el doctor Miranda indica que “por consumo de tabaco, algunos estudios muestran un incremento en el riesgo de cáncer de mama entre un 10% a 20%, también el uso de hormonoterapia por largos períodos”.



Foto: Prensa U. de Chile/referencial.

Claves para el autoexamen de senos

Los especialistas señalan que **el autoexamen mamario es fundamental para prevenir la enfermedad, el cual recomiendan hacerlo una vez al mes, siempre en la misma fecha.** Al realizarlo, se deben buscar algunos signos que podrían significar una alerta, como la palpación de nódulos, la asimetría de las mamas, cambios en la piel de la mama, como enrojecimiento, descamación y/o engrosamiento cutáneo, y cambios en pezones, como secreción o retracción.

En ese sentido, los **cinco pasos clave del autoexamen de mama son:**

1. Examinar las mamas en un espejo con las manos en las caderas, pararse frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos apoyados sobre ambos lados de la cadera y mirar las mamas. Aquí se evalúa: tamaño de mamas, forma y color habituales, mamas bien formadas, que no presentan deformaciones ni inflamaciones visibles.
2. Levantar los brazos y examinar las mamas. Levantar los brazos y observar si se ven las mismas alteraciones anteriores.
3. Evaluar si hay líquido. Al estar frente al espejo, fijarse si sale líquido de uno o ambos pezones, puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre.
4. Examen acostado. Acostarse y palpar las mamas para detectar bultos. Aquí se recomienda palpar con las manos invertidas, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Se sugiere usar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente, asegurándose de palpar todo el tejido mamario.
5. Palpar las mamas para detectar bultos estando de pie o sentada utilizando la misma técnica del paso anterior.

Es importante mencionar que, de acuerdo con los expertos, **no es muy relevante en la mama el dolor, en el sentido de que el cáncer de mama no duele, por lo tanto, es más importante el encontrar un nódulo que no duele, que es duro y que ha ido aumentando de tamaño,** que una zona que duele y que va y viene, que aparece y desaparece con los ciclos. Si encontramos un **nódulo** duro que no duele, es mejor consultar antes del año.

Finalmente, si se encuentra alguna alteración antes comentada, hay que informar al personal de salud competente. Los **académicos** de la Casa de Bello recomiendan hacerse autoexámenes de los senos con regularidad, sin embargo, recalcan que aquello no sustituye las mamografías.

Frente Sindical Walmart: Despido de gerentes responsables de la «multifuncionalidad» comprueba el fracaso de la estrategia