

CUIDADOS PARA LA SALUD MAMARIA

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN Y LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es una de las principales causas de muerte por cáncer en la región. Afecta principalmente a mujeres y en muy bajo porcentaje puede presentarse en hombres (0,5 - 1% de los casos). Detectado en etapas tempranas, la supervivencia a 5 años puede alcanzar el 90%.

Alrededor de la mitad de los casos ocurre en mujeres sin factores de riesgo identificados. Por eso, conocer las señales de alerta y realizar controles periódicos es importante para todas. La mamografía es la herramienta principal para la detección temprana.

EL CÁNCER DE MAMA EN SUDAMÉRICA

CERCA DE 160.000 CASOS NUEVOS POR AÑO • CERCA DE 44.000 MUERTES POR AÑO • CERCA DEL 32% DE LOS CASOS EN AMÉRICA LATINA, ANTES DE LOS 50 AÑOS • EN 9 DE 10 PAÍSES SUDAMERICANOS, ES EL CÁNCER MÁS FRECUENTE EN MUJERES • HASTA 40% MENOS DE MORTALIDAD CON DETECCIÓN TEMPRANA Y TRATAMIENTO OPORTUNO

6 Hábitos que ayudan a reducir el riesgo

Prevenir también se entrena

1. ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR Al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada en adultas. En niñas y adolescentes (5 a 17 años), 60 minutos diarios.	2. PESO SALUDABLE La obesidad, especialmente después de la menopausia, aumenta el riesgo. Una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras y fibra, ayuda.
3. EVITAR EL ALCOHOL Incluso en pequeñas cantidades, el alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama. Cuanto menos, mejor.	4. NO FUMAR El consumo de tabaco se asocia a un mayor riesgo de cáncer de mama y de muchas otras enfermedades.
5. LACTANCIA MATERNA Cuando es posible, amamantar es un factor protector para la salud de la madre.	6. CONOCER LOS ANTECEDENTES FAMILIARES Si hay familiares con cáncer de mama u ovario, infórmelo al médico: puede requerir una evaluación de riesgo y controles más tempranos.

SEÑALES DE ALERTA

Consulte ante cualquier cambio, a cualquier edad

1. BULTO En la mama o la axila, aunque no duela.	2. CAMBIO DE FORMA O TAMAÑO Una mama que se ve diferente de lo habitual.
3. CAMBIOS EN LA PIEL Enrojecimiento, hundimiento o "piel de naranja".	4. CAMBIOS EN EL PEZÓN Pezón hundido o secreción, sobre todo con sangre.

RECUERDE: la mayoría de los bultos en la mama **NO SON CÁNCER**, pero **TODOS DEBEN SER EVALUADOS** por un profesional de la salud. Un examen médico completo es la única forma de saberlo.

¿CÓMO SE DETECTA A TIEMPO?

No se trata de esperar síntomas: se trata de controlarse

CONOZCA → OBSERVE → CONSULTE → CONTRÓLESE

1. AUTOCONOCIMIENTO MAMARIO

Conocer cómo son las propias mamas permite notar cambios.

Importante: el autoexamen ayuda a conocer el cuerpo, pero **NO** reemplaza los controles médicos.

2. MAMOGRAFÍA

Es la herramienta principal para la detección temprana: detecta lesiones antes de que puedan palparse.

Controles periódicos: realice sus controles con regularidad. El médico indicará cuándo comenzar y cada cuánto hacer la mamografía, según su riesgo y las normas de su país.

Riesgo alto: controles antes y de mayor complejidad según indicación médica.

PILARES DE LA ATENCIÓN

Lo que marca la diferencia una vez que aparece una señal

1. DIAGNÓSTICO TEMPRANO

Estudios completos en menos de 60 días desde el hallazgo.

2. TRATAMIENTO INTEGRAL Y OPORTUNO

A cargo de un equipo especializado.

EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

Los equipos médicos y cuerpos técnicos pueden ser grandes aliados: promover la actividad física como hábito protector, aprovechar los controles periódicos para preguntar por cambios en las mamas, recordar a las mujeres del plantel y del staff la importancia de los controles periódicos y de la mamografía, y facilitar la consulta ante cualquier signo de alerta.

CONSULTE SIN DEMORA

Ante un bulto, pezón que se retrae, secreción con sangre o cambios en la piel de la mama, consulte al médico lo antes posible, sin importar la edad. No espere al próximo control.

MOVERSE, CONOCERSE Y CONTROLARSE SALVA VIDAS

Detectar a tiempo puede marcar la diferencia. Ante la duda, consulte con un especialista.

Referencias esenciales: Sociedad Argentina de Mastología. Consenso Inter-Sociedades sobre Tamizaje en Cáncer de Mama. 2021. • American Society of Breast Surgeons. Screening Mammography Position Statement. 2026. • Bray F et al. GLOBOCAN 2022. CA Cancer J Clin. 2024;74:229-63. • Rock CL et al. ACS guideline for diet and physical activity for cancer prevention. CA Cancer J Clin. 2020;70:245-71.

Dr. Mabel Kiese, Oficial médica CONMEBOL

Comisión Médica CONMEBOL