

Fecha: 19-10-2021
Medio: El Sur
Supl.: El Sur
Tipo: Especiales
Título: Mamografías y palpaciones son fundamentales para detectar de forma precoz los tumores

Pág.: 7
Cm2: 972,4
VPE: \$ 2.338.552

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer de Mama

Mamografías y palpaciones son fundamentales para detectar de forma precoz los tumores

Chile registra un promedio de 4.200 nuevos casos de este mal cada año, siendo el tipo de cáncer más común entre las mujeres. Variables como el tabaquismo y el consumo del alcohol pueden aumentar el riesgo de sufrir este padecimiento.

Someterse a una mamografía cada año y efectuar un auto examen físico constante puede transformarse en la diferencia entre detectar precozmente el cáncer de mama y tratarlo, o sufrir consecuencias que, eventualmente, pueden ser mortales.

En el mundo, el cáncer de mama es el más comúnmente diagnosticado en mujeres, y Chile no está lejos de esa realidad. Según informa el Ministerio de Salud, anualmente se registra un promedio de 4.200 casos nuevos de este mal entre chilenas. La estadística indica que siete de cada 10 diagnósticos se realizan en mujeres que son mayores de 50 años.

De igual forma, los tumores malignos causan el deceso de alrededor de 1.500 mujeres en Chile todos los años.

Tal como se indicó antes, detectar a tiempo cualquier anomalía es fundamental en este caso, porque el cáncer de mama es una enfermedad que no se puede evitar. Hoy se conmemora el Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer de Mama, una fecha que busca concientizar acerca de la práctica de medidas como la mamografía y el auto examen.

Las académicas de Obstetricia de la Universidad San Sebastián, Jusselit Estrada y Valentina Villegas, explican que entre las principales causas de este mal se encuentran cambios o mutaciones en el ADN, por medio de las cuales se puede presentar un crecimiento y/o replicación anormal en las células del tejido mamario. Estas mutaciones pueden ser hereditarias o adquiridas.

Agregan que dentro de los factores de riesgo se pueden considerar una edad avanzada, la genética (mutación en genes BRAC 1 y 2), menarquia precoz, primer embarazo a edad tardía, menopausia tardía, uso prolongado de anticoncepción hormonal o terapia de reemplazo hormonal, entre otros factores.

La oncóloga de Clínica Biobío, Esther Rodríguez, complementa lo último, al enumerar variables que pueden aumentar el riesgo de padecer la enfermedad, y que se relacionan con los estilos de vida.



Se recomienda realizar una mamografía una vez al año para pesquisar algún eventual problema.

Las expertas consultadas indican que existe un poco más de conciencia respecto a la importancia de efectuar una vez al año una mamografía. Las redes sociales, por ejemplo, son elementos que ayuda a informar más sobre la relevancia de este examen y de la detección precoz en general.

da. "El peso, el consumo de alcohol, el tabaquismo y el sedentarismo son algunos. No quiere decir que una persona que no fuma o no consume alcohol, por ejemplo, no pueda tener cáncer de mama, pero hay causas que elevan el riesgo", insiste.

SEÑALES

Consultadas acerca de la importancia de que las mujeres se hagan revisiones constantes, Jusselit Estrada y Valentina Villegas aseguran que es vital. Recomiendan que, al menos una vez al mes, las mujeres se realicen el auto examen físico de mamas, ya que son ellas quienes conocen de mejor manera su cuerpo y al haber algún tipo de alteración son las primeras en detectarlo y acudir a consultarlo con un profesional.

Agregan que el mejor momento para palparse las mamas es, más o menos, 5 a 10 días después de la menstruación, porque es el momento en que las mamas no están tan sensibles o con protuberancias en ese tiempo en su ciclo menstrual.

Si se trata de una paciente con menopausia, puede realizarse el examen el mismo día todos los meses.

Las académicas sostienen que entre las señales en las que hay que fijarse están protuberancias, venas crecientes, retracción de la piel o de los pezones, erosiones en la piel, bultos internos, piel de naranja, enrojecimiento y ardor, hoyuelos, asimetría entre la mama izquierda y la derecha, secreción por el pezón y endurecimiento.

Esther Rodríguez afirma que es importante el auto examen, pero sostiene que es un complemento de las medidas preventivas, ya que palparse no sustituye la realización de una mamografía.

fía. "Es lo más importante. Si se trata de una mujer que tiene factores de riesgo de padecer cáncer de mama, se debe hacer una mamografía a partir de los 35 años. Y como pesquise, hay que hacérsela a partir de los 40 años, y una vez al año".

Pese a la importancia de realizarse mamografías, muchas mujeres prefieren no hacerlo, porque consideran que es un examen molesto. Jusselit Estrada y Valentina Villegas enfatizan que es más importante pesquisar un cáncer a tiempo, para optar a algún tratamiento exitoso, que pasar un rato de incomodidad realizándose la mamografía.

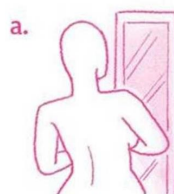
Por su parte, Rodríguez agrega que aún existen ciertos tabús sobre este procedimiento, pero opina que hay más conciencia sobre la relevancia de éste. "Las redes sociales son muy importantes, en octubre se realiza la campaña para concientizar sobre los riesgos del cáncer de mama. Es una enfermedad que ha tenido un aumento considerable, entonces, creo que no hay una mujer que en su familia o en su entorno cercano no conozca un caso. Eso también ayuda a entender la gravedad de la enfermedad", sostiene.

Por último, si bien el cáncer de mama es una enfermedad que se asocia a las mujeres, no hay que olvidar que los hombres también pueden padecerla. Jusselit Estrada y Valentina Villegas explican que los varones también tienen glándula mamaria, pero menos desarrollada que en el caso femenino. Añaden que la incidencia de cáncer de mama en hombres es bajísima (menos del 1% de todos los casos), pero deben palparse de igual manera, y si presentan algún hallazgo, consultar a un especialista.

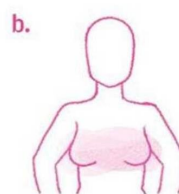
Los pasos para realizar un auto examen

La revisión mensual es una de las maneras para detectar un eventual problema.

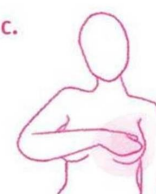
1 Inspección



Frente a un espejo mire las mamas directamente y busque cambios en la textura de la piel, como hoyuelos, hendiduras, bultos, enrojecimiento, o piel que luzca como piel de naranja.



Igualmente observe la forma, simetría y el contorno de cada mama.

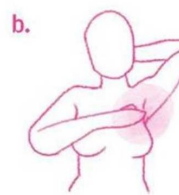


Revise los pezones para ver si hay retracción.

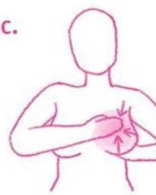
2 Palpación



Coloque la mano derecha por detrás de la cabeza. Con los dedos del medio de la mano izquierda presione suavemente, pero con firmeza haciendo movimientos pequeños para examinar toda la mama derecha.



Luego, estando sentada o de pie, palpe la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta zona.



Presione suavemente los pezones, verificando si hay secreción. Repita el proceso en la mama izquierda.