

- [Queremos saber](#)
- [¿Cómo son nuestras mamas?](#)
- [Conoce tu cuerpo](#)
- [¿Qué es el cáncer de mama?](#)
- [¿Qué pruebas se utilizan habitualmente para el diagnóstico?](#)
- [¿Es posible superar el cáncer de mama?](#)
- [¿Qué puede influir en la aparición del cáncer de mama?](#)
- [¿Qué podemos hacer las mujeres?](#)
- [Participar en el Programa de Detección Precoz del Cáncer de Mama](#)
- [En resumen recordamos que](#)



## Queremos saber

Actualmente el cáncer de mama es una de las enfermedades que más afecta a la mujer adulta, no obstante, los avances de la medicina y las actitudes de prevención y de detección temprana junto con la sensibilización de la mujer han hecho que ésta enfermedad pueda ser controlada

**El cáncer de mama es una de las enfermedades que más afecta a la mujer adulta.  
Su desconocimiento refuerza el temor e impide actuar adecuadamente.**

## ¿Cómo son nuestras mamas?

A lo largo de la vida de la mujer, las mamas están en constante transformación, sometidas a cambios como el ciclo menstrual, el embarazo y la lactancia. A partir de la menopausia, las mamas se van atrofiando de forma gradual.

**Las mamas son órganos en constante transformación a lo largo de la vida de la mujer.**

## Conoce tu cuerpo

Es importante conocer y explorar nuestras mamas desde jóvenes, esto nos ayudará a familiarizarnos con los cambios que se van produciendo a lo largo de nuestra vida.

Esta observación debe practicarse después de cada regla y en un día determinado y, en las mujeres que ya no la tienen, buscar una fecha fija al mes.

Como cualquier otra parte del cuerpo, debemos fijarnos en lo que sea inusual o extraño. Si notamos o, incluso, nos preocupa alguna alteración o cambio nuevo, debemos acudir al médico.

Éstos son algunos de los signos que pueden indicar alguna anomalía:

- Bulto o dureza en la mama o axila.
- Un pezón que cambia y se mete hacia dentro, si se compara con su forma anterior.
- Arrugas u hoyuelos en la piel, que forman relieves raros.
- Líquido procedente del pezón que es nuevo para nosotras, excepto en el embarazo y la lactancia.
- Cambios en el perfil o en el tamaño de la mama.
- Extrañas sensaciones, incomodidad o dolor en el pezón o mama, particularmente si es nuevo y persistente

Cuando aparece una alteración en la mama, siempre se piensa en lo peor, en el cáncer, pero lo cierto es que la mayoría de las veces se producen alteraciones que son normales y provocadas por cambios hormonales. Otras veces, al igual que en otras zonas del cuerpo, se pueden presentar anomalías como infecciones, inflamaciones, o incluso tumores benignos.

**Es importante consultar con el médico ante la presencia de un bulto en la mama o axila, o de un pezón que cambia o se mete para adentro.**

[subir...](#)

## ¿Qué es el cáncer de mama?

Consiste básicamente en el desarrollo anormal de las células de la mama. Al principio puede no producir síntomas, no doler y por eso puede no detectarse en la observación o palpación hasta tiempo después de iniciarse la enfermedad.

Hoy en día, gracias a las técnicas de detección precoz, se pueden diagnosticar los casos en fases más tempranas, por ello, es conveniente acudir a las revisiones médicas indicadas o cuando notemos alguna anomalía.

**El cáncer de mama al principio, puede no producir síntomas, no doler, y pasar desapercibido, por lo que es fundamental la detección precoz.**

## ¿Qué pruebas se utilizan habitualmente para el diagnóstico?

Existen técnicas de diagnóstico que revelan precozmente las alteraciones en las mamas.

- La mamografía es la prueba más importante. Es una radiografía de la mama. La mayoría de las mamografías van a ser normales pero, en ocasiones, se deberán realizar otras pruebas para llegar a un mejor diagnóstico.
- La ecografía es una técnica que a veces se emplea para complementar la información obtenida en la mamografía.
- La biopsia es otra técnica en la que, mediante una punción, se recoge tejido mamario para analizarlo y obtener así un diagnóstico más preciso.

**La mamografía es una prueba radiológica que permite detectar precozmente cualquier alteración. La mayoría de las lesiones detectadas suelen ser de carácter benigno.**

## ¿Es posible superar el cáncer de mama?

Hasta hace muy pocos años, el cáncer de mama se trataba siempre extirpando la mama, hoy en día se tiende a conservarla. En los casos en los que hay que quitar la mama, ésta se puede reconstruir en una cirugía posterior. Obviamente, todo ello, va a depender del tipo de cáncer de que se trate y de la fase de desarrollo del mismo.

El descubrimiento temprano de la enfermedad, que favorece las posibilidades del tratamiento, junto con los avances en los medicamentos que cada vez son más eficaces, mejoran la evolución de la enfermedad y la calidad de vida.

Sin embargo, hacer frente a un cáncer de mama no es fácil, una actitud positiva puede ayudarnos a superar día a día esta enfermedad. Es importante el apoyo, el cariño y la solidaridad de la familia, de las/os amigas/os, así como de las asociaciones de mujeres que han pasado por la misma circunstancia. En ocasiones, el apoyo psicológico de un profesional puede ser de gran ayuda.

**Los grandes avances científicos, en muchos casos, aseguran una mejor evolución. Es muy importante recurrir a todos los apoyos que favorezcan una actitud positiva ante este problema de salud**

[subir...](#)

## ¿Qué puede influir en la aparición del cáncer de mama?

Actualmente sabemos que:

- El cáncer de mama lo padecen las mujeres principalmente, aunque también puede afectar al hombre, pero en mucha menor proporción.
- Estamos ante una enfermedad en la que influyen muchos factores y, aunque no se ha llegado a asociar una causa concreta que la produzca, sí sabemos que el riesgo de padecer cáncer de mama aumenta con la edad.
- También sabemos que las mujeres que tienen antecedentes familiares de cáncer de mama, como la madre, la hermana, incluso la hija, tienen un riesgo mayor.
- Aunque con menor importancia, los tratamientos hormonales prolongados entre 5 y 10 años o más, y la obesidad después de la menopausia pueden aumentar el riesgo.

**El cáncer de mama puede afectar a cualquier mujer. La edad, junto con los antecedentes familiares de cáncer de mama son los factores que más claramente pueden influir.**

## ¿Qué podemos hacer las mujeres?

Cuidar los hábitos saludables diarios:

- El ejercicio físico y una alimentación sana y equilibrada nos ayudarán a mantener el peso adecuado a nuestra edad y situación.
- No es saludable el consumo excesivo de bebidas alcohólicas ya que también está relacionado con el cáncer de mama.

**Llevar una vida saludable siempre nos va a ayudar, sea cual sea la situación a la que nos enfrentemos.**

## **Participar en el Programa de Detección Precoz del Cáncer de Mama**

Todas las mujeres de la Comunidad de Madrid entre 50 y 69 años están invitadas a participen en el Programa de Detección Precoz del Cáncer de Mama que se ha puesto en marcha en la Comunidad de Madrid.

El programa consiste en la realización de mamografías. Si está dentro de este grupo de edad, usted recibirá una carta en la que se le comunicará la cita para que pueda realizarse dicha mamografía.

**Es muy importante participar en el programa de detección precoz del cáncer de mama y acudir al médico cuando notemos alguna anomalía, siempre con una actitud decidida y positiva.**

[subir...](#)

## **En resumen recordamos que**

Es importante el diagnóstico temprano de esta enfermedad. Por ello, es necesario, conocer nuestras mamas y visitar al médico si notamos cualquier anomalía y, en todo caso, acudir a las revisiones médicas indicadas. Para que nuestra vida sea más saludable las mujeres podemos:

- Prevenir la obesidad.**
- Hacer ejercicio adecuado a nuestra edad.**
- Cuidar la alimentación.**
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.**

Todo esto, junto con una actitud positiva, contribuirá a una mejora de nuestro estado general de salud.

Oficina Regional de Coordinación Oncológica  
Consejería de Sanidad  
Comunidad de Madrid