

Evitando el uso de tratamientos hormonales sustitutivos durante la menopausia, ya que se asocia a un incremento del riesgo de padecer cáncer de mama.

Si existe una historia familiar de cáncer de mama es conveniente que se pida Consejo genético, que permitirá determinar si se asocia con una mutación genética (BRAC1, BRAC2).

Proyecto:
**“Campaña para el autocuidado
y el bienestar de las mujeres”**

Subvencionado por la Consejería de Gobierno
de Igualdad y Participación Ciudadana



Organiza:



Colabora:



CÁNCER DE MAMA



¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Cuando las células tumorales proceden del tejido glandular de la mama y tienen capacidad de invadir los tejidos sanos de alrededor y de alcanzar órganos alejados e implantarse en ellos, hablamos de cáncer de mama.

Este tumor puede crecer de tres maneras:

· **Crecimiento local:**

el cáncer de mama crece por invasión directa, infiltrando otras estructuras vecinas como la pared torácica (músculos y huesos) y la piel.

· **Diseminación linfática:**

la red de vasos linfáticos que posee la mama permite que el drenaje de la linfa se efectúe a varios grupos ganglionares.

Los ganglios situados en la axila (axilares) son los más frecuentemente afectados, seguidos de los situados en la arteria mamaria interna (zona central del tórax) y los ganglios supraclaviculares (encima de la clavícula).

· **Diseminación hematógena:** se realiza a través de los vasos sanguíneos preferentemente hacia los huesos, pulmón, hígado y piel.

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en mujeres.

SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA

En fases precoces de la enfermedad, el cáncer de mama no suele producir ningún tipo de síntoma.

Cuando se diagnostica en estadios iniciales es porque la mujer participa en programas de cribado o porque se ha realizado una mamografía de control, como seguimiento de otro problema distinto en la mama.

Los síntomas más frecuentes por los que la mujer acude al médico/a son:

- Cambio de tamaño de alguna de las mamas.
- Irregularidades en el contorno.
- Menor movilidad de una de las mamas al levantar los brazos.
- Alteración en la piel de la mama como: úlceras, cambios de color y aparición de lo que se denomina piel de naranja (por su aspecto similar a la piel de dicha fruta).
- Cambios en el pezón, como puede ser la retracción del mismo (hundimiento).
- Aparición de un nódulo en la axila.
- Existen otros síntomas como son el cansancio o el dolor óseo localizado, que pueden aparecer en las fases más avanzadas de la enfermedad.
- Dolor en la mama a la palpación.

Si aprecias cualquiera de los síntomas mencionados, debes acudir a tu médico/a para que te realice las pruebas necesarias y pueda, cuanto antes, hacer un diagnóstico.

Recuerda que estos síntomas también pueden aparecer asociados a enfermedades benignas.

Antes de asumir que tienes una enfermedad grave, espera a conocer el resultado de las pruebas.

¿PUEDE PREVENIRSE EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama no se puede prevenir, sin embargo, estudios recientes parecen demostrar que el riesgo de padecer cáncer de mama se puede reducir:

Realizando ejercicio físico de forma regular (al menos 4 horas a la semana).

Teniendo una dieta rica en fibra (frutas y verduras).

Evitando el sobrepeso y la obesidad tras la menopausia.

Evitando el consumo regular de alcohol.

Evitando las dietas ricas en grasas saturadas (origen animal), especialmente en mujeres premenopáusicas.