



FUNDACIÓN ONCOLÓGICA  
DR. CAUPOLICÁN PARDO  
Pro Ayuda al Instituto Nacional del Cáncer



# Cómo hacer un correcto autoexamen de mamas Detección precoz



---

## En Chile, el cáncer de mama se ha transformado en una de las enfermedades más frecuentes en las mujeres.

Cada año se detectan más de 4 mil casos y, de acuerdo al Programa Nacional de Cáncer de Mama del Ministerio de Salud, cada seis horas muere una mujer debido a esta enfermedad.

### ¿PERO QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Primero es necesario entender qué es el cáncer. Las células normales crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. Cuando las células normales envejecen o se dañan, mueren, y son reemplazadas por células nuevas.

Algunas veces este proceso ordenado se descontrola. Células nuevas se siguen formando cuando el cuerpo no las necesita y las células viejas o dañadas no mueren cuando deberían morir. Esta acumulación de células forman una masa de tejido que es lo que se conoce como tumor y en el caso del Cáncer de Mama este tumor se puede desarrollar en distintas partes del tejido mamario.

**Como no se conoce el origen del cáncer de mama, esta es una enfermedad que no se puede prevenir. Sin embargo, hay ciertos factores de riesgo que conviene tener en cuenta, ya que algunos de ellos tienen relación con hábitos de vida que pueden corregirse y disminuir el riesgo de sufrir esta patología.**

## FACTORES DE RIESGO

- Ser mujer. El 99% de los casos se da en mujeres.
- Antecedentes personales de cáncer de mama u otra enfermedad benigna a la mama.
- Antecedentes familiares directos de cáncer de mama.
- Haber vivido el primer parto después de los 30 años.
- Ser portador de la mutación genética BRCA1 o BRCA2, que se asocia también a un mayor riesgo de cáncer de ovario en el 5% de las mujeres que padecen cáncer de mama.
- Menarquia precoz (primer período menstrual antes de los 12 años de edad) o menopausia tardía (último período posterior a los 55 años).
- No tener hijos.
- Uso prolongado de terapia de reemplazo hormonal.
- Obesidad, sobrepeso y/o una dieta alta en grasas.
- Tabaquismo.
- Consumo moderado o excesivo de alcohol, luego de la primera menstruación.
- Altos niveles de estrés.

## DETECCIÓN OPORTUNA

Para detener esta enfermedad lo más importante es detectar precozmente la presencia del tumor cancerígeno. Mientras antes se detecte más posibilidades existen de combatir efectivamente el cáncer, y esta detección oportuna es sólo posible a través de la realización de una mamografía anual, examen recomendado a partir de los 40 años.

A diferencia de lo que comúnmente se piensa, la detección vía tacto de un bulto en el tejido mamario no es detección oportuna, pues ese bulto puede indicar un estado avanzado del cáncer de mama. Sólo una mamografía puede detectar la presencia de un cáncer de mama In Situ o en sus etapas más tempranas, mejorando enormemente el pronóstico de la enfermedad.

La realización del autoexamen de mama mensual es una actividad recomendada para aquellas mujeres que aún no están en edad de realizar anualmente la mamografía, pues les permite conocer su cuerpo e identificar señales de alerta que puedan indicar la presencia de una patología mamaria. También es recomendado como una práctica saludable a realizar entre los periodos de cada mamografía.

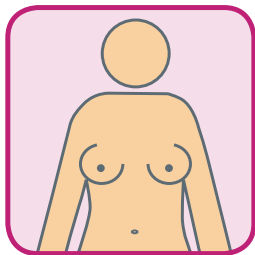
## AUTOEXAMEN MAMARIO

La realización del autoexamen mamario sólo le tomará 15 minutos una vez al mes. Se recomienda realizarlo siete días antes o después del comienzo del periodo menstrual, pues durante la regla las mamas pueden estar más sensibles y también pueden cambiar su contextura normal. Si ya no tiene el periodo, elija un día fijo para hacerlo todos los meses, de manera que sea parte de su rutina habitual.

A continuación le explicamos cómo hacerlo paso a paso.

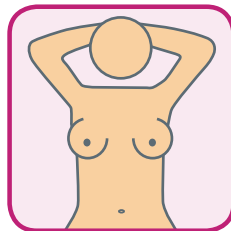
### A. PRIMERO MIRE Y OBSERVE

1.



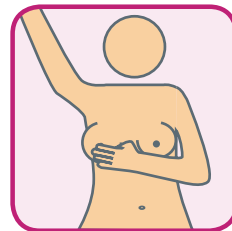
1. Desvestida hasta la cintura, con los brazos a los lados del cuerpo, párese frente a un espejo. Mire tus mamas cuidadosamente y observe posibles cambios en ellas, como abultamientos o durezas, hundimientos o zonas corrugadas o enrojecidas. Observe lo mismo en el pezón.

2.



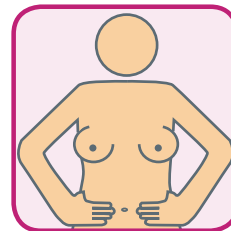
2. Ahora, levante sus brazos y observe sus mamas de frente y de lado, girando suavemente tu cuerpo de un lado a otro.

3.



3. Con una mano levante la mama contraria de tal manera que pueda ver su parte inferior y vuelva a observar detenidamente.

4.

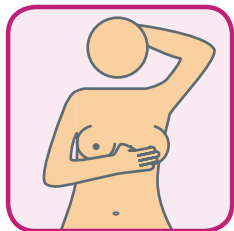


4. Ponga sus manos en las caderas y haga fuerza con los brazos, llevando los codos y los hombros hacia el frente. En esta posición observe posibles cambios en la piel o desviaciones del pezón.

## B. LUEGO PALPE SUS MAMAS

Use su mano derecha para palpar su mama izquierda y viceversa. Utilize las yemas de los tres dedos del medio, manteniéndolos derechos, pero doblando levemente los nudillos.

5.



5. Palpe el hueco de la axila buscando bultos.

6.



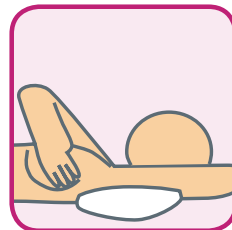
6. Luego, tome su pezón y apríételo suavemente para observar si hay alguna pérdida de líquido sospechoso o con sangre. Si puede repita estos pasos al ducharse.

7.



7. Ahora acuéstese sobre la cama. Coloque el brazo del lado que se va a examinar por detrás de la cabeza e imagine su mama dividida en 4 partes. Palpe cada parte con movimientos circulares, desde el borde de la mama hacia el pezón.

8.



8. Repita todo el procedimiento en la otra mama. Asegúrese de que no quede ninguna zona sin palpar.

9.



9. Anote la fecha en un calendario para que recuerde realizarse el autoexamen de mamas el mes siguiente.

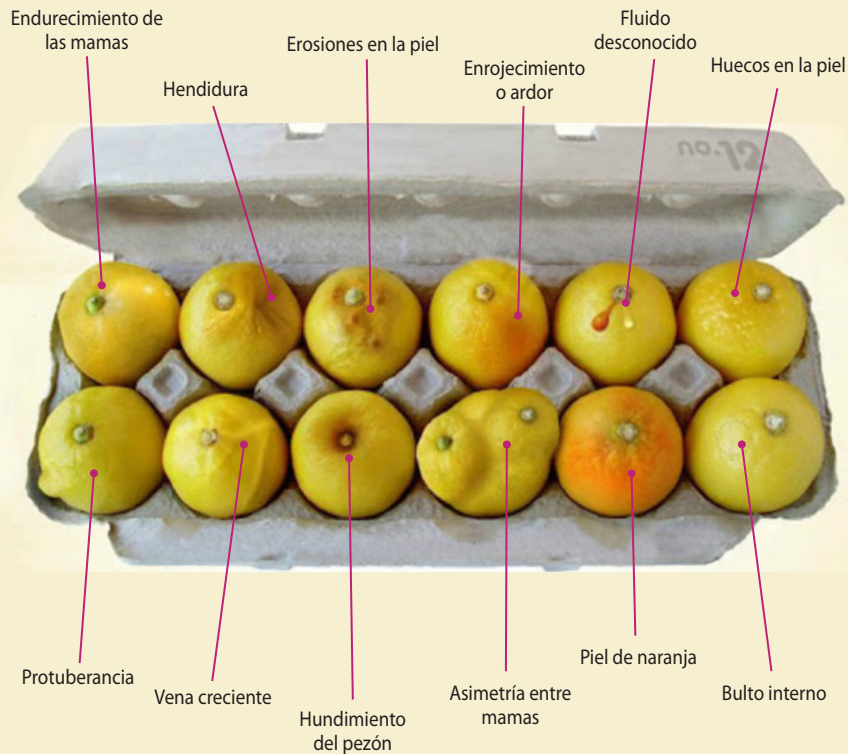
## SEÑALES DE ALERTA

Tal como le contábamos, el cáncer de mama en sus etapas iniciales no arroja señales evidentes, no duele si es perceptible vía tacto, por lo que sólo puede ser detectado a través de una mamografía.

Si aún no está en edad de realizarte este examen, o está entre los periodos de realización del examen anual, le recomendamos estar alerta a las siguientes señales, las que pueden indicarte que estas frente a una patología mamaria:



Si encuentra una o más de estas señales debe acudir de inmediato a su médico, matrona o al consultorio más cercano. Estos profesionales le orientarán sobre los exámenes necesarios para confirmar o descartar la presencia de un cáncer de mama.



## MAMOGRAFÍA GARANTIZADA

Las garantías explícitas del AUGE contemplan que toda persona se efectúe un examen de salud preventivo en determinados momentos de su vida. Es así como toda mujer entre 50 y 59 años de edad tiene derecho a una mamografía gratis cada 3 años para detectar el cáncer de mama. Aquellas personas cuyos resultados de este examen estén alterados serán casos AUGE y serán derivados a un médico especialista.

En el Sistema de Atención Primaria de Salud existe además un programa denominado Programa de Resolutividad, que permite a la Unidad de Patología Mamaria de cada Consultorio solicitar exámenes diagnósticos como mamografías o ecografías en caso de estar frente a la sospecha de un cáncer de mama en pacientes menores de 50 años o mayores de 59 años.

## SUS GARANTÍAS DE SALUD Y EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es una patología cubierta por GES a partir de los 15 años en toda mujer. Garantiza desde su diagnóstico hasta el tratamiento, estableciendo plazos y coberturas, tanto para el sistema público como para el privado de salud.

Este es un resumen de estas garantías, las que puedes encontrar en extenso en el sitio web del Ministerio de Salud ([www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)).

### 1. CONSULTA CON ESPECIALISTA

Toda persona que, luego de una mamografía o ecografía mamaria, se sospeche tiene cáncer de mama tendrá garantizada la atención por un médico especialista dentro de 45 días desde la solicitud de interconsulta. En caso de manifestación evidente (evidencia clínica) de cáncer de mama, no será exigible la mamografía para la interconsulta especialista.

### 2. CONFIRMACIÓN DIAGNÓSTICA Y ETAPIFICACIÓN

Dentro de 45 días desde la consulta con el especialista la persona accederá a los exámenes para confirmar diagnóstico y para completar el estudio de avance de la enfermedad (etapificación) cuando corresponda.

### 3. TRATAMIENTO

Se garantiza que dentro de 30 días desde confirmado y etapificado el cáncer de mama, la persona iniciará el tratamiento indicado por el Comité Oncológico. El tratamiento puede considerar cirugía, radioterapia, quimioterapia, hormonoterapia.

### 4. SEGUIMIENTO

Se garantiza que dentro de 90 días desde terminado el tratamiento la persona será evaluada por un médico especialista, el que le solicitará los exámenes para seguimiento del problema de salud.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- Ministerio de Salud ([www.minsal.cl](http://www.minsal.cl))
- AUJE

#### AUTOEXÁMEN

Mensual a partir de la primera menstruación

#### MAMOGRAFÍA ANUAL

Según indicación médica en casos especiales. Toda mujer después de los 40 debe realizarse una mamografía 1 vez al año





