



INFORMACION SOBRE EL CANCER DE MAMA

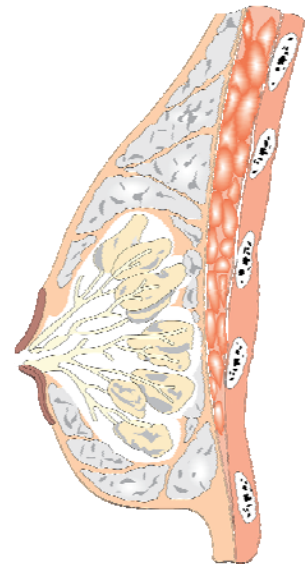
INDICE

1. ¿Que es la mama?
2. Cambios fisiológicos o naturales de la mama
3. Cambios benignos de la mama
 - 3.1 La mastopatía fibroquística
 - 3.2 Los quistes de la mama
4. Síntomas preocupantes
5. El cáncer de mama
 - 5.1 Su Causa
 - 5.2 Tumores benignos y malignos
 - 5.3 Las metástasis
 - 5.4 Estadios Tumorales
6. Medidas preventivas
 - 6.1 Control de los factores de riesgo
 - 6.2 Programa para la Prevención del Cáncer de Mama
 - 6.3 Situaciones especiales: mujeres con riesgo incrementado de padecer cáncer de mama
7. La mamografía
 - 7.1. Consejos a la hora de hacerse una mamografía
 - 7.2 Información sobre los resultados de la mamografía
8. Los Centros de Cribado del cáncer de mama
9. Las Unidades de Mama
10. Unidad Central de Gestión, Coordinación y Evaluación del Programa para la Prevención del Cáncer de Mama

1. ¿Qué es la mama?

La mama es una glándula cuya función es la producción de leche durante la lactancia. Consta de tres partes principales:

- Las glándulas o lobulillos, encargadas de la producción de leche.
- Los conductos, encargados de transportarla hasta el pezón.
- Tejido conectivo (formado de tejido graso y fibroso) encargado de sostener a las distintas partes de la mama.



2. Cambios fisiológicos o naturales de la mama

Las mamas son distintas en cada mujer. Lo que para una mujer puede ser normal puede que para otra no lo sea. Las mamas sufren cambios en su forma, volumen o densidad del tejido mamario de forma fisiológica o natural como puede ser con los ciclos menstruales, durante el embarazo y periodo de lactancia, con los cambios de peso corporal, con algunos medicamentos y sobretodo con la edad.

3. Cambios benignos de la mama

En otras ocasiones pueden aparecer bultos, una de sus causas puede ser el cáncer, pero la mayoría de las veces se deben a patologías benignas de la mama. Las más frecuentes son la mastopatía fibroquística y los quistes.

La mastopatía fibroquística causa cambios en el tejido mamario que le hace presentar al tacto zonas de consistencia más dura y grumosa que el resto del tejido y puede ser dolorosa. Pero estos cambios no son cancerosos.

Los quistes son pequeñas bolsas de líquido (como un globo pequeño) que se desarrollan dentro de la mama. Pueden causar un poco de dolor pero normalmente son benignos.

4. Síntomas preocupantes

El cáncer de mama con frecuencia tiene pocos o ningún síntoma y es habitual que se descubre en una mamografía de rutina.

Algunos signos de advertencia suelen ser:

- Aparición de un bulto en las mamas o debajo del brazo (en la axila)
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de la mama
- Irritación o hundimiento en la piel de la mama
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas
- Hundimiento del pezón o dolor en la zona
- Secreción por el pezón
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de las mamas
- Dolor en cualquier parte de la mama

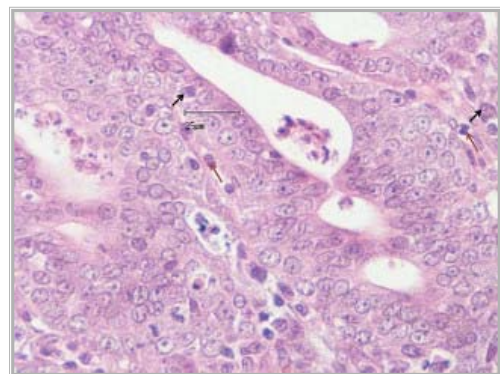
Algunos de estos síntomas también pueden aparecer en patologías benignas no relacionadas con el cáncer.

Si usted presenta alguno de estos síntomas consulte de inmediato con su médico.

5. El cáncer de mama

Normalmente las células del cuerpo humano se renuevan mediante un proceso llamado de multiplicación celular, en el cual las células nuevas reemplazan a las células viejas. Pero con el paso del tiempo este proceso puede fallar dando lugar a una multiplicación celular sin ningún tipo de control u orden, por lo que se producen demasiadas células dando lugar a un tumor.

La causa del cáncer de mama es siempre una anomalía genética, es decir un "error" en el material que controla el proceso de multiplicación celular. En la mayoría de los casos (cerca del 90%) esta anomalía genética está vinculada al proceso de envejecimiento y desgaste natural de la vida y solo en un 5-10% se heredan del padre o de la madre.



Un tumor puede ser benigno o maligno. Los tumores benignos no son peligrosos para la salud, sus células tienen una apariencia normal,

crecen lentamente, no invaden tejidos próximos ni se propagan a otras partes del cuerpo.

Los tumores malignos son los tumores cancerosos, en general crecen más rápidamente y de no controlarse las células malignas pueden propagarse más allá del tumor original hacia otras partes del cuerpo.

El término "cáncer de mama" hace referencia a un tumor maligno que se ha desarrollado a partir de las células mamarias (ductales, lobulillares o tejido graso y fibroso). Con el paso del tiempo las células cancerosas pueden invadir el tejido circundante incluso invadir otros órganos. El primero de ellos son los ganglios linfáticos de las axilas desde donde se pueden diseminar hacia otras partes del cuerpo (huesos, hígado etc.). Una vez allí las células cancerosas anidan y se multiplican dando lugar a nuevos tumores llamados metástasis.

Los estadios tumorales son las fases con las que medimos la extensión del tumor así en estadios precoces I o II se trataría de un tumor pequeño menor de 2 centímetros que no ha llegado a ganglios linfáticos, por tanto se trataría de una enfermedad localizada y de buen pronóstico. Detectar los tumores en estos estadios precoces, cuando aún no hay síntomas, solo es posible mediante la realización de una prueba de imagen como la mamografía, ecografía o resonancia magnética nuclear.

5. Medidas preventivas

5.1 Control de los factores de riesgo

El cáncer de mama esta asociado fundamentalmente con dos hechos que no se pueden evitar, ser mujer y cumplir años. Sin embargo hay algunas medidas que si podemos controlar y que pueden ayudar a disminuir el riesgo de contraer la enfermedad:

- Controle su peso y haga ejercicio. El sobrepeso supone un mayor riesgo de cáncer de mama sobretodo después de la menopausia. Así mismo realizar ejercicio físico de forma habitual ayuda a reducir el riesgo.
- Lleve una dieta sana rica en frutas y verduras y con bajo contenido graso.



- Conozca los antecedentes de cáncer de mama en su familia. El tener un familiar de primer grado (madre, hermana, hija) que ha sido diagnosticada de cáncer de mama o varios familiares (en segundo grado) que han padecido cáncer de mama u ovario (sobre todo antes de los 50 años) puede suponer mayor riesgo de contraer la enfermedad.



- Conozca los riesgos y beneficios de la terapia de reemplazo hormonal.
El tratamiento hormonal sustitutivo durante periodos prolongados de tiempo puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Consulte a su médico sobre los riesgos y beneficios.
- Evite el alcohol y el tabaco.

Pero en muchos casos el llevar una vida lo más sana posible no va a impedir que aparezca la enfermedad. El cáncer es una enfermedad de origen multicausal y con fuerte componente genético.

5.2 Programa para la Prevención del Cáncer de Mama

Si la enfermedad se ha desarrollado, la única manera de diagnosticar la enfermedad a tiempo es realizarse una mamografía de control. Las mamografías deben realizarse de forma rutinaria cada dos años, pues es la mejor forma de diagnosticar la enfermedad en estadios iniciales, cuando está localizada. Hacerse una mamografía en un momento dado, de forma aislada, descartará la enfermedad en ese momento, pero recuerde para hacer una verdadera prevención la mamografía debe hacerse de forma rutinaria, cada dos años.

prevención...
prevención...
...solución
...solución

Con estos objetivos La Consejería de Sanidad a través de la Dirección General de Salud Pública de la Región puso en marcha en el año 1994 el Programa para la Prevención del Cáncer de Mama que consiste fundamentalmente en realizar mamografías periódicas (cada dos años) a todas las mujeres con edades comprendidas entre 50 y 69 años residentes en la Región

Actualmente, cerca del 70% de los cánceres detectados en mujeres que acudieron al programa se diagnosticaron como enfermedad localizada sin extensión a ganglios axilares.

Cuanto antes se diagnostique mayores probabilidades hay de superar la enfermedad y además aporta otras ventajas como la posibilidad de realizar tratamientos menos agresivos, con cirugías conservadoras de la mama, evitando la mastectomía (extirpación total de la mama) y la quimioterapia.



6. ¿Qué es una mamografía?

Una mamografía es una radiografía de la mama. Con ella se pueden ver tumores pequeños, a veces hasta varios años antes de que se puedan notar por palpación.

Las mamografías periódicas de la mama es la mejor prueba diagnóstica con que cuentan los médicos para rara detectar tumores en etapas iniciales.

6.2 Consejos a la hora de hacerse una mamografía

- Para realizar una mamografía la mama debe estar comprimida entre dos placas de plástico. Esta presión suele resultar molesta y alguna veces incluso dolorosa. Sin embargo la compresión solo dura unos segundos y las molestias desaparecen pronto.

- A veces en la mamografía aparecen imágenes dudosas, que precisan hacer otras pruebas para descartar el diagnóstico de cáncer. Se puede volver a repetir la mamografía, realizar una ecografía, resonancia magnética o incluso indicar una biopsia. La mayoría de las veces son lesiones benignas, pero sin embargo no se puede dejar de valorar el estado de preocupación, que durante unos días, sufrirá innecesariamente.

- No use desodorante, perfume o talco ya que estos productos pueden aparecer como manchas blancas en la radiografía
- Cuando acuda a hacerse la mamografía le dirán que se descubra el torso. Es mejor utilizar blusas con falda o pantalón en lugar de vestido.
- Si usted es portadora de prótesis mamaria debe informarlo al personal que le realice la mamografía. La prótesis mamaria impide la compresión normal de la mama y la silicona que contienen no deja pasar los rayos X. Por estos motivos la valoración de las lesiones es más difícil y es posible que le recomienden otras pruebas además de su mamografía de rutina. También puede ser que la prótesis se rompa debido a la compresión realizada sobre la mama, aunque esto es muy raro que suceda. También se puede descubrir que la prótesis ya estaba rota, siendo imposible distinguir cuando sucedió la rotura.
- Hacerse la mamografía una semana antes o durante el periodo, puede ser más molesto. Las mamas durante esta fase están más hinchadas y la compresión resulta más dolorosa.

6.2 Información sobre los resultados de la mamografía

1º Si su mamografía es normal, recibirá una carta en su domicilio donde figurará el resultado como **negativo para el cáncer**. Su Médico de Cabecera también recibirá este resultado en su Centro de Salud donde quedará anotado en su historia clínica. Si pasado un mes de plazo usted no ha recibido los resultados de su mamografía consulte el apartado Como informarse de los resultados de la prueba.

En este caso volverá a recibir una nueva cita por carta en su domicilio aproximadamente a los dos años de la fecha en que se realizó la última mamografía. Si pasado el plazo usted no ha recibido una nueva cita puede solicitarla directamente en su Centro de Salud (consulte el apartado "si aún no ha recibido la invitación al programa")

2° Si su mamografía no es normal: en este caso recibirá una llamada telefónica de su centro de cribado citándola para un día y hora en concreto. Esto ocurre en 4 de cada 100 mujeres examinadas. Le realizarán una serie de pruebas de imagen como mamografías en otras proyecciones o ecografías. No se asuste, en la mayoría de los casos sus lesiones serán de carácter benigno, y le darán el alta en el mismo día.

En otras ocasiones (muy pocas, 1 de cada 133 mujeres examinadas) las pruebas de imagen no serán suficientes para obtener el diagnóstico de certeza y la derivaran a una Unidad de Mama para realizar una biopsia. No entre en pánico, tenga en cuenta que más de la mitad de las mujeres derivadas tienen lesiones benignas.

Una biopsia es un análisis de las células de la lesión sospechosa de la mama. El tejido, normalmente, se extrae mediante succión con una aguja gruesa. No es una intervención quirúrgica y solo precisa un poco de anestesia local.

Si ha sido derivada al hospital para hacerse pruebas recibirá una nueva carta de citación a los 12 meses de la fecha de realización de la mamografía que originó la sospecha. Una vez realizada volverá recibir invitaciones con la periodicidad habitual, cada dos años.

Si pasado el plazo usted no ha recibido una nueva cita puede solicitarla directamente en su Centro de Salud.

(Consulte el apartado "si aún no ha recibido la invitación al programa")

En cualquiera de los casos, excepto que padezca ya la enfermedad, es importante que continúe con sus mamografías de rutina, tenga en cuenta que en los centros de cribado también conservan sus mamografías de años anteriores, y que la comparación de imágenes que pueden haber aparecido recientemente con las que ya poseía es de gran ayuda a la hora del diagnóstico.

6.3 Situaciones especiales: mujeres con riesgo incrementado de padecer cáncer de mama. Véase apartado específico para las mujeres con riesgo incrementado

7. Centros de cribado:

Los centros de cribado son los servicios donde se realizan las mamografías. En región de Murcia contamos con tres en las direcciones que figuran más abajo.

Gran parte de la población residente fuera de Murcia capital disfruta del servicio de las Unidades Móviles de mamografías que se desplazan por las distintas localidades de forma programada según fechas. Una vez allí realizan las mamografías de rutina a las mujeres residentes en la localidad. Si usted desea saber cuando estará la Unidad Móvil en su localidad vea el apartado Información a la mujer/ Programación de unidades móviles por localidades 2013.

8. Unidades de Mama

Son las unidades encargadas del diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama. Están formadas por profesionales sanitarios especializados en el cáncer de mama:

- Radiólogo con formación específica en patología mamaria y técnicas de imagen asociadas.
- Cirujano General.
- Patólogo especializado en citología mamaria.
- Oncólogo médico.
- Enfermera especializada en el cuidado de la mama.
- Técnico de Radiología con experiencia y formación en la realización de mamografías.

En la Región contamos con cuatro unidades ubicadas en los siguientes hospitales: Morales Meseguer, Reina Sofía, Virgen de la Arrixaca y Santa Lucía de Cartagena.

9. Unidad Central de Gestión, Coordinación y Evaluación del Programa para la Prevención del Cáncer de Mama

Es la unidad centralizada de gestión del Programa, con sede la Consejería de Sanidad y Política Social dependiente de la Dirección General de Salud Pública. Esta unidad tiene diferentes funciones, las más interesantes para la mujer que participa en el programa son:

- La gestión de citas para el cribado, mediante cartas personalizadas al domicilio de la mujer y citas telefónicas
- Emisión de resultados de la mamografía mediante carta personaliza al domicilio de la mujer y listados para su Médico de Cabecera.
- Servicio de atención a la mujer vía telefónica donde personal especializado responde a las diferentes dudas y preguntas de la mujer

Si se le presenta algún problema, como el no recibir la cita cuando usted lo esperaba o los resultados de su mamografía, o quiere asegurar que su domicilio es el correcto (una de las causas más frecuentes de no recibir la carta de cita son los errores por cambio de domicilio) puede llamar la numero de teléfono indicado en el apartado "si aún no ha recibido la invitación al programa"

Para mayor información:

- <http://www.breastcancer.org/es>
- <https://www.aecc.es/SobreElCancer/CancerPorLocalizacion/CancerMama/Paginas/cancerdemama.aspx>

Documento elaborado por:

Castro Rodríguez I. Información sobre el cáncer de mama. **Programa para la Prevención del Cáncer de Mama**. Consejería de Sanidad y Política Social. Dirección General de Salud Pública. Región de Murcia. 2014.