



# PREVENCIÓN Cancer de Mama



**SUCURSAL SANTO DOMINGO**  
Av. Tiradentes No. 25, 2do piso, Torre Hipotecaria, Ens. Naco  
Tel: 809-472-3999, Fax: 809-472-4299

**OFICINA ZONA ORIENTAL**  
Av. San Vicente de Paul No. 59 local 101, Esquina Carretera de Mendoza, Plaza Galería del Este, Alma Rosa  
Tel: 829-893-5318

**SUCURSAL REGIONAL NORTE**  
C/ Lic. Genaro Pérez, Urb. Despertar, Santiago  
Tel: 809-582-3800, Fax: 809-582-9036

**SUCURSAL REGIONAL SUR**  
C/ Presidente Billini No. 44, Esq. Restauración, Baní  
Tel: 809-380-1410, 809-522-8877

**SUCURSAL REGIONAL ESTE**  
Av. Padre Abreu esq. Tiburcio Milán López,  
Plaza Sajoma III, 1er piso, Local 11-A, La Romana  
Tel: 809 349-0765, Fax: 809 412-8000

**OFICINA BÁVARO**  
Av. Estados Unidos, Local L-16, Plaza Progreso  
Tel: 809-552-0760/ 809-552-0775, Fax: 809-552-1823

**OFICINA HIGÜEY**  
Av. José A. Santana, No. 8, 2do piso, Plaza Rodríguez  
Tel: 809-746-0454

**OFICINA SAN FRANCISCO DE MACORIS**  
C/ 27 de Febrero No. 45, Local No. 6-A, 1er piso, Plaza Platinum  
Tel: 809-290-6211, Fax: 809-290-5996

**OFICINA PUERTO PLATA**  
Calle Beller No. 129, Edif. Metrópolis  
Tel: 809-261-7170

## Direcciones y contactos stands de servicios

### Santo Domingo

Centro Médico Dominicana, Calle Luis F. Thomen 456  
Tel: 809-518-2417

Cedimat, Calle Pepillo Salcedo, Esq. Arturo Logroño, Ens. La Fe.  
Tel: 809-547-1381

**SANTIAGO**  
Clínica Corominas, Calle Restauración No. 57  
Tel: 809-580-1977

**PUERTO PLATA**  
Centro Médico Dr. Bourmigal, Calle Antera Mota, Esq. Dr. Zafra  
Tel: 809-261-0922



## Exámenes preventivos del cáncer de mama autoexamen

El autoexamen de senos es un procedimiento realizado por la mujer para examinarse física y visualmente y detectar cualquier cambio en sus senos o axilas. No se ha demostrado que el autoexamen de mama por si solo pueda determinar con precisión la presencia del cáncer de seno.

Por lo tanto, el autoexamen no se debe utilizar para reemplazar sino para complementar el examen clínico del seno (realizado por un profesional de la salud) y la mamografía.

El cáncer de mama es más fácil de tratar cuanto más temprano se descubra. Es por esta razón que muchos expertos recomiendan que todas las mujeres mayores de 20 años se realicen mensualmente un autoexamen de mamas para buscar protuberancias nuevas u otros cambios. Sin embargo, el autoexamen tiene limitaciones y no es un sustituto de los exámenes realizados por el médico regularmente ni de las mamografías.

Si la persona lleva a cabo exámenes mensuales, debe realizarlos de 3 a 5 días después del período menstrual porque las mamas están menos sensibles y con menos protuberaciones.

## ¿Cómo hacer el autoexamen de seno?

Primero se acuesta boca arriba y se coloca la mano derecha detrás de la cabeza. Con los tres dedos del medio de la mano de la izquierda, se presiona suave pero con firmeza haciendo movimientos pequeños para examinar toda la mama. Luego, estando sentada o de pie, se examina la axila (que suele pasarse por alto) ya que el tejido mamario se extiende hasta el área. Se presiona suavemente.

Después debe pararse frente a un espejo con los brazos a los lados, mirar las mamas directamente y en el espejo para ver si hay cambios en la textura (piel que luce como cáscara de naranja, hoyuelos, arrugas, abolladuras) forma y contorno de la piel o pezón hundido. Se hace lo mismo con los brazos elevados por encima de la cabeza.

En los países en vía de desarrollo el cáncer de mama es la segunda neoplasia maligna más frecuente en las mujeres, después del cáncer cervicouterino. En la República Dominicana, en los últimos años, se ha observado un incremento de su prevalencia. Anualmente aparecen cerca de 500 mil nuevos casos a nivel mundial, desde una de cada 8 a 10 mujeres lo padecerá.

Cuando es cáncer de mama se diagnostica en etapas tempranas, es una enfermedad potencialmente curable.

## Grupos de Riesgo

### Factores

- Mayor de edad.
- Familiar cercano que padeció o padece cáncer de mama.
- Quien no haya tenido hijos o los tenga después de los 30 años.
- Uso prolongado de anticonceptivos hormonales.
- Consumo de tabaco o bebidas alcohólicas.
- Terapia de reemplazo u hormonal durante la menopausia.
- Exposición a radiaciones.
- Exposición al uso de pesticidas.
- Menstruación a temprana edad.
- Menopausia tardía.
- Exceso de peso.
- Edad avanzada al momento del primer parto o nunca haber parido.

## Edad

1. En las mujeres jóvenes, con edades comprendidas entre 20 y 35 años, el cáncer de mama es poco frecuente aunque no imposible. Por lo tanto es oportuno que se realicen un autoexamen mensual y otro lo realice el médico cada vez que asista a un control. Si nota alguna anormalidad en sus mamas debe consultar inmediatamente a su médico. Recordemos que el 90% de los cánceres de mama son diagnosticados por las propias pacientes.
2. Las mujeres con edades comprendidas entre los 35 y los 40 años debe realizarse, por lo menos, un estudio mediante mamografías para conocer el estado de sus mamas.
3. A partir de los 40 años el control debe ser anual, médico y mamográfico.

## Antecedentes familiares de cáncer de mama

Cuando un pariente de primer grado (madre, hermana o hija) ha tenido cáncer de mama, se duplica el riesgo de padecerlo. Si se trata de un pariente más lejano (abuela, tía o prima) el riesgo aumenta ligeramente.

## Embarazos e Historia Menstrual

Existe un ligero aumento del cáncer de mama en mujeres que no han tenido hijos o, si los han tenido, ha sido después de los 30 años. Aquellas mujeres que no han amamantado también presentan riesgo de padecerlo; así como también las que han menstruado a temprana edad o las que no han dejado de hacerlo hasta los 53 -55 años. Por el contrario, las mujeres que han perdido la menstruación antes de los 40 años; es decir, que han tenido una menopausia adelantada ya sea espontánea o secundaria a cirugía, tienen un menor riesgo de contraer cáncer de mama.

## Mujeres que han estado sometidas por mucho tiempo a terapia estrogénica

Las mujeres que, en el marco de una terapia hormonal sustitutiva, se les ha suministrado durante varios años estrógenos, combinaciones de estrógenos y de progestágenos, presentan mayor riesgo de sufrir cáncer de mama. Para todas las variantes de terapia hormonal sustitutiva existe mayor riesgo después de algunos años de aplicación; este riesgo se incrementa a medida que aumenta la duración de la terapia, pero algunos años (como mucho cinco) después de concluido el tratamiento, el riesgo vuelve al valor normal del riesgo básico en función de la edad.

## Signos síntomas sugestivos de cáncer en las glándulas mamarias

- Nódulos sólidos indoloros en mujeres mayores de 35 años.
- Masas irregulares.
- Mastitis que no ceden con tratamientos adecuados.
- Piel de naranja (consiste en la acumulación de grasa en las capas más profundas de la piel, formando nódulos que confieren un aspecto acolchado).
- Ulceraciones.
- Masas que se acompañan de adenopatías axilares o supraclaviculares.
- Secreciones sanguinolentas espontáneas unilaterales.
- Retracción de la piel o pezón.

## ¿Cómo se hace el diagnóstico de cáncer de mama?

Existen varias técnicas para hacer el diagnóstico oportuno de cáncer de mama:

- 1.- Autoexamen: permite detectar tumores más pequeños que los que pueda detectar el médico, pues la mujer estará familiarizada con sus senos y podrá detectar cualquier cambio.
- 2.- La mamografía radiológica puede ayudar a identificar la masa mamaria.
- 3.- La sonomamografía puede mostrar si la protuberancia sólida o contiene líquido.
- 4.- La aspiración con aguja o biopsia de las masas de la mama pueden mostrar si están llenas de líquido y proveer material para enviar al laboratorio para su análisis.
- 5.- Una biopsia quirúrgica o extracción de una masa de la mama para ser estudiada en el laboratorio.