

# Autoexamen de mamas, ¿sí o no?: qué dicen los especialistas sobre este método de detección de cáncer

19 octubre, 2022



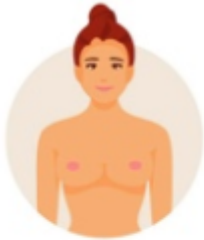
Para detectar el cáncer de mama existen diferentes métodos, pero ¿cuál es el más recomendable?

El **cáncer de mama** puede afectar a cualquier mujer, aunque las posibilidades de que aparezca aumentan con la edad, en especial a partir de los 50 años.

Para detectarlo, existen diferentes métodos: el examen clínico de las mamas, la mamografía y otros estudios de diagnóstico por imagen que se usan en casos puntuales.

# Autoexamen

A lo largo del año, y sobre todo en octubre, mes de concientización sobre el cáncer de mama, aumentan las campañas. Entre las recomendaciones más difundidas está el autoexamen de mama. Pero ¿es recomendable?



**PASO 1:** Con los brazos en la cadera OBSERVA cambios en la piel, la forma y el tamaño de tus senos.



**PASO 2:** Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante OBSERVA si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.



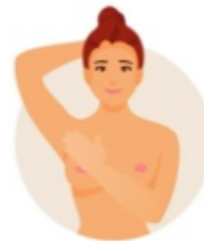
**PASO 3:** Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj, para detectar alguna masa repite el paso con tu otro seno.



**PASO 4:** Examina también con tus dedos cada axila en búsqueda de una posible masa.



**PASO 5:** Aprieta suavemente cada pezón en búsqueda de secreciones o una posible masa.



**PASO 6:** Repite acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.

La técnica consiste en que una mujer se revise las mamas buscando alguna anomalía (nódulos, durezas, cambios en la piel). A primera vista, el autoexamen puede parecer un método simple y al alcance de cualquier mujer. Sin embargo, según informa el [Ministerio de Salud de la Nación](#), está comprobado que esta técnica no tiene un efecto beneficioso para la salud de las mujeres que lo practican. Por un lado, genera falsas alarmas relacionadas con los cambios hormonales de las mamas durante el ciclo menstrual normal. Por otro, el autoexamen no es capaz de detectar nódulos tan pequeños como los que encuentra la mamografía o el examen de un profesional entrenado. Esto no significa que las mujeres no deban prestar atención a sus mamas. Es importante que conozcan cuál es la

fisonomía de sus mamas de manera tal de estar atentas a cualquier cambio que pudiera requerir la atención médica.

**Leer también:** [Charlas, expo enogastronómica y bicicleteada: las actividades en Valle de Uco en el mes rosa](#)

## Mamografía

En ese sentido, la cartera sanitaria recomienda para la detección del cáncer de mama, a la mamografía.

La mamografía puede detectar el cáncer de mama cuando el nódulo todavía no es palpable o lo es mínimamente. En estos casos es posible recurrir a tratamientos menos agresivos que los que se realizan cuando el cáncer está más avanzado.

Se recomienda que **todas las mujeres de 50 a 69 años se realicen al menos una mamografía cada dos años junto a un examen físico de las mamas por parte de un profesional de la salud**. Tanto las mujeres menores de 50 años como las mayores de 69, deben consultar con el médico acerca de la conveniencia de hacer o no una mamografía.

Ante una mamografía con una imagen sospechosa de cáncer o un examen físico que detecte una lesión visible y/o palpable en la mama, se deberá realizar una biopsia para definir el tratamiento. La biopsia consiste en la extracción de células y tejidos que un médico patólogo observa en un microscopio para verificar si hay signos de cáncer.