



OSMA

Obra Social de Modelos Argentinos



PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Detección temprana del cáncer de mama

Factores de riesgo, autoexamen y controles:
información clara para cuidarte y llegar a tiempo.

Material informativo. No reemplaza la consulta con tu médico/a.

PARA EMPEZAR

Por qué importa detectarlo a tiempo

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres de la Argentina. Se produce cuando algunas células de la mama empiezan a multiplicarse sin control y forman un tumor. También puede presentarse en varones, aunque es poco común.

Lo más importante que tenés que saber es esto: **cuando se detecta en una etapa inicial, las posibilidades de tratarlo con éxito son muy altas**. Por eso los controles no son un trámite: son la mejor herramienta que tenemos.

Un tumor chico no duele ni se ve. Muchas veces la única forma de encontrarlo temprano es con los controles indicados por tu médico/a, aunque te sientas perfectamente bien.

En esta guía

- Qué factores aumentan el riesgo y cuáles podés modificar.
- Las tres herramientas para detectarlo: autoexamen, examen clínico y mamografía.
- Cómo hacer el autoexamen mamario, paso a paso.
- Cada cuánto hacer los controles según tu edad y tus antecedentes.
- Hábitos que ayudan a reducir el riesgo.

CONOCER EL RIESGO

Factores de riesgo

Un factor de riesgo es algo que aumenta la probabilidad de tener una enfermedad. Tener uno o varios **no significa** que vayas a desarrollar cáncer de mama, y muchas personas que lo tienen no presentaban ninguno. Pero conocerlos te ayuda a hablar con tu médico/a y a organizar mejor tus controles.

Factores que no se pueden cambiar	Factores sobre los que sí podés actuar
La edad: el riesgo crece con los años, sobre todo después de los 50.	Sobrepeso , en especial después de la menopausia.
Antecedentes familiares de cáncer de mama en madre, hermana o hija.	Falta de actividad física regular.
Haber tenido cáncer de mama u otras lesiones mamarias consideradas de alto riesgo.	Consumo de alcohol y tabaco.
Primera menstruación temprana (antes de los 12) o menopausia tardía (después de los 55).	Terapia hormonal de reemplazo durante muchos años: conversá con tu médico/a sus beneficios y riesgos.
Radioterapia previa en el tórax o la mama.	No haber amamantado: la lactancia tiene un efecto protector.

Si tenés alguno de estos factores, sobre todo antecedentes familiares, contáselo a tu médico/a. Puede indicarte empezar antes los controles o hacerlos con más frecuencia.

DETECCIÓN TEMPRANA

Tres herramientas que se complementan

Herramienta	Qué es	Para qué sirve
Autoexamen mamario	La observación y palpación de las mamas que hacés vos misma, una vez por mes.	Conocer tu cuerpo y notar cambios a tiempo. No reemplaza los controles médicos.
Examen clínico	La revisión de las mamas y axilas que hace tu ginecólogo/a o médico/a en la consulta.	Buscar nódulos, durezas u otras alteraciones con ojo entrenado.
Mamografía	Una radiografía de las mamas, rápida y con muy baja dosis de radiación.	Detectar lesiones muy pequeñas, que todavía no se pueden palpar. Es el estudio clave.

Otros estudios

Según tu edad y lo que encuentre en el examen, tu médico/a puede pedirte también una **ecografía mamaria**, que muchas veces complementa a la mamografía, sobre todo en mamas densas o en mujeres jóvenes.

Señales para consultar sin esperar al control

- Un bulto o una zona más dura en la mama o en la axila.
- Cambios en el tamaño o la forma de una mama.
- Piel arrugada, con hoyuelos, enrojecida o con aspecto de «cáscara de naranja».
- Un pezón que se hunde o cambia de dirección.
- Salida de líquido o sangre por el pezón sin apretarlo.
- Dolor persistente en una zona puntual que no se relaciona con el ciclo menstrual.

La mayoría de los bultos mamarios **no son cáncer**. Pero cualquier cambio tiene que ser evaluado por un profesional.

PASO A PASO

Cómo hacer el autoexamen mamario

Elegí un día fijo de cada mes. Si menstruás, lo ideal es hacerlo unos días después de que termina la menstruación, cuando las mamas están menos sensibles. Si ya no menstruás, elegí una fecha fácil de recordar, como el primer día del mes.

1

Mirate frente al espejo

Con los brazos al costado del cuerpo, y después con las manos detrás de la cabeza, observá las dos mamas. Buscá diferencias de forma o tamaño, hundimientos, pliegues, cambios en la piel o en los pezones.

2

Palpá cada mama

Usá las yemas de los tres dedos del medio de la mano contraria a la mama que examinás. Hacé pequeños círculos presionando suave, medio y firme, recorriendo toda la mama en espiral o en líneas verticales.

3

Revisá las axilas

Continuá con el mismo movimiento en el centro de cada axila y la zona que la une con la mama, donde también puede haber tejido mamario y ganglios.

4

Observá los pezones

Presioná suavemente cada pezón y fijate si sale algún líquido o sangre.

5

Repetí acostada

Recostate boca arriba con una almohada debajo del hombro del lado que examinás y el brazo detrás de la cabeza. Repetí los pasos 2 a 4 en cada lado.

Con el tiempo vas a conocer cómo son tus mamas normalmente. **Si notás algo distinto, consultá:** no esperes al próximo control.

CONTROLES PERIÓDICOS

¿Cada cuánto hay que controlarse?

Estas son las recomendaciones generales para mujeres sin síntomas. Tu médico/a puede ajustarlas según tu historia personal y familiar.

Edad	Qué hacer
Desde los 18 años	Control ginecológico al menos una vez al año, que incluye el examen de las mamas. Aprendé a hacerte el autoexamen.
Desde los 40 años	Mamografía según indicación médica, en general cada uno o dos años, además del control ginecológico anual.
De 50 a 69 años	Es la etapa en la que la mamografía periódica muestra mayor beneficio. No dejes de hacerla con la frecuencia que te indiquen.
Desde los 70 años	La frecuencia se decide con tu médico/a, según tu estado de salud general.

Si tenés antecedentes familiares directos (madre, hermana o hija con cáncer de mama), en general se recomienda empezar los controles **10 años antes** de la edad en que se lo diagnosticaron a tu familiar. Tu médico/a te va a indicar el plan adecuado.

Antes de tu mamografía

- El día del estudio no uses desodorante, talco ni cremas en mamas y axilas: pueden verse en la imagen.
- Si menstruás, pedí turno para la semana siguiente a la menstruación: suele ser menos molesto.
- Llevá tus mamografías anteriores: compararlas ayuda mucho a quien las informa.
- Contá si tenés implantes mamarios, estás embarazada o amamantando.

CUIDARTE TODOS LOS DÍAS

Hábitos que ayudan a reducir el riesgo

No todos los casos se pueden prevenir, pero algunos hábitos disminuyen el riesgo y, además, protegen el corazón y previenen otras enfermedades.

Hábito	Cómo llevarlo a la práctica
Moverte	Al menos 30 minutos por día de actividad moderada, como caminar a paso rápido, bailar o andar en bici.
Mantener un peso saludable	Alimentación variada con frutas, verduras, legumbres y cereales integrales; menos ultraprocesados, azúcar y grasas.
Limitar el alcohol	Cuanto menos, mejor. Incluso cantidades moderadas aumentan el riesgo.
No fumar	Dejar el tabaco reduce el riesgo de muchos tipos de cáncer. Pedí ayuda si la necesitás.
Amamantar, si es posible	La lactancia tiene un efecto protector para la madre.
Conocer tu historia familiar	Preguntá en tu familia y contáselo a tu médico/a en cada consulta.

Tu checklist

	Este año
☐	Hice mi control ginecológico anual.
☐	Me hago el autoexamen una vez por mes.
☐	Hice la mamografía indicada (si corresponde por mi edad o antecedentes).
☐	Le conté a mi médico/a mis antecedentes familiares.



Obra Social de Modelos Argentinos

Gorostiaga 2440, C.A.B.A.

Consultá nuestros canales de atención en www.osma.com.ar

Ante cualquier duda, consultá con tu ginecólogo/a o médico/a de cabecera.