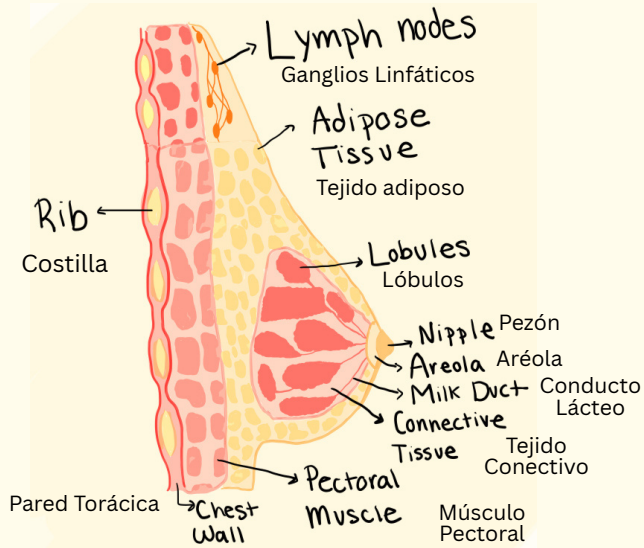


Anatomía de la mama



Ganglios Linfáticos/Lymph Nodes = Transportan el líquido linfático con el material de desecho del cuerpo fuera del seno, y también contienen células inmunitarias. Las células inmunitarias ayudan al cuerpo a combatir infecciones o responder cuando algo anda mal (como el cáncer).

Tejido adiposo/Adipose Tissue = Grasa que se extiende desde la clavícula hasta la axila y cruza las costillas.

Lóbulos/Lobules = Glándula que produce leche.

Pezón/Nipple = ¡Tiene 9 conductos lácteos y muchos nervios!

Aréola/Areola = Área oscura alrededor del pezón, que libera un aceite lubricante para evitar la irritación y el roce durante la lactancia.

Conducto Lácteo/Milk Ducts = Transporta la leche al pezón.

¿Con qué frecuencia debo realizarme pruebas de detección?

Edades de 40 a 44: Pueden optar por hacerse exámenes de detección de cáncer de mama anuales (mamografías)

Edades de 45 a 54: Mamografías anuales

Edades de 55 años o más: Pueden hacerse mamografías cada 2 años o continuar con los exámenes de detección anuales

Hable con su proveedor si tiene antecedentes familiares o quiere saber si tiene un alto riesgo de cáncer de mama. Para aquellas con mutaciones genéticas o antecedentes familiares importantes, los exámenes de detección suelen comenzar a los 30 años. Siempre esté atenta a los cambios en su seno además de los bultos, como secreción del pezón, cambios en la forma del pezón, hoyuelos, sarpullido o hinchazón. Si nota alguno de estos síntomas, comuníquese con un proveedor médico para los próximos pasos.

Autoexamen de mamas

1. Mírate los senos en el espejo para ver si hay algún cambio en la forma de tus senos (haz esto también con las manos sobre tu cabeza)
2. Usa la mano opuesta para cada seno y las yemas de tus tres dedos medios para usar una presión ligera, media y firme para sentir tu seno
3. Asegúrate de acostarte, coloca tu brazo sobre tu cabeza y comienza haciendo movimientos circulares desde el borde exterior del seno
4. Luego baja y vuelve a subir con tus dedos usando un movimiento vertical
5. Luego muévete en un movimiento de cuña, desde el exterior del seno hacia el pezón y hacia atrás
6. Siempre ten en cuenta hoyuelos, bultos, enrojecimiento, dolor, secreción del pezón, sarpullido o hinchazón en los senos

Sources:

Professional, Cleveland Clinic Medical. "Breast Anatomy." Cleveland Clinic, 27 Dec. 2024, my.clevelandclinic.org/health/articles/8330-breast-anatomy.

American Cancer Society. "Breast Cancer Risk and Prevention." American Cancer Society, 2021, www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8578.00.pdf.

"Breast Self-Exam." Cleveland Clinic, 1 May 2024,

my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/3990-breast-self-exam.

American Breast Cancer Foundation. "Breast Exams." American Breast Cancer Foundation, 21 May 2021, www.abcf.org/about-breast-cancer/breast-exams/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA9vS6BhA9EiwAJpnXwypMh75Wu76B5MGulRfi5A-NVRuFHGaXPQ008-2NwaekIX6k2eJOZhocV1sQAvD_BwE.

"Cancer Screening Guidelines | Detecting Cancer Early." American Cancer Society, www.cancer.org/cancer/screening/american-cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer.html#:~:text=Women%20ages%2040%20to%2044,or%20can%20continue%20yearly%20screening.

Bumprise

Salud de los senos

El cáncer de mama es un cáncer que se produce cuando las células crecen sin control. La mayoría de los bultos en los senos NO son cáncer de mama, sino crecimientos anormales que pueden permanecer en el seno.



Mutaciones genéticas

La mayoría de las mutaciones que provocan cáncer de mama provienen de una predisposición genética, lo que significa que la heredas de tus familiares. Las mutaciones en BRCA1 y BRCA2 son muy comunes. BRCA1 y BRCA2 se denominan genes supresores de tumores, lo que significa que regulan el ciclo celular para evitar que las células se repliquen sin control, lo que es una de las causas principales del cáncer. Una mutación en estos genes puede causar problemas en la regulación del crecimiento celular anormal y aumentar el riesgo de cáncer. Puedes hacerte una prueba para detectar estas mutaciones mediante un simple análisis de sangre y hablando con un consejero genético.

El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres



1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama en algún momento de su vida

Otros factores de riesgo

Factores de estilo de vida que aumentan el riesgo de cáncer de mama:

- **El consumo de alcohol**
 - de 2 a 3 bebidas al día aumenta el riesgo hasta en un 20%
- **El sobrepeso o la obesidad (especialmente después de la menopausia)**
 - Después de la menopausia (cuando se detiene el período), la grasa de su cuerpo secretará hormonas como el estrógeno en lugar de los ovarios (donde se producen los óvulos). La mayor cantidad de tejido graso puede conducir a la secreción de más estrógeno que puede aumentar su riesgo de cáncer de mama.
- **No realizar actividad física**
 - Se recomiendan 150 a 300 minutos de ejercicio de intensidad moderada o 75 a 150 minutos de ejercicio de alta intensidad por semana
- **No tener hijos**
- **No amamantar**
- **Métodos anticonceptivos**
- **Implantes mamarios**
- **Terapias hormonales**
 - Utilizar terapias combinadas con estrógeno y progesterona, o terapias de reemplazo de estrógeno



Cribado

La detección del cáncer de mama se realiza antes de que aparezcan los síntomas. Es importante realizar exámenes de mama y de detección periódicos.

Mamografías: radiografías que detectan áreas sospechosas en el seno. Se realizan anualmente a partir de los 45 años. Existen mamografías de detección, así como mamografías de diagnóstico que toman fotografías adicionales y ángulos del seno. Las fotografías pueden ser en 3D o 2D. La máquina utiliza placas para comprimir el seno de manera que pueda ver todo el tejido mamario.

Ecografías: esta forma de obtener imágenes utiliza ondas sonoras y la densidad del tejido para identificar diferentes estructuras en la mama. Esto es especialmente útil para mujeres con tejido mamario denso. Las ecografías también pueden diferenciar entre quistes (llenos de líquido y que no suelen ser cáncer) y masas sólidas (más sospechosas). Durante el examen, se coloca un gel sobre la piel y luego se utiliza una varilla que se llama un transductor para tomar imágenes.

Resonancia magnética: esta prueba está destinada a aquellas personas que tienen un alto riesgo de cáncer de mama y, a menudo, se realiza junto con las mamografías anuales. La resonancia magnética ayuda a aclarar los resultados de las mamografías y las ecografías, así como a localizar el cáncer de mama. Se debe eliminar todo metal del cuerpo antes de realizar la resonancia magnética.

