



AVON

PROMESA PARA GANARLE
AL CÁNCER DE MAMA

GUÍA INFORMATIVA SOBRE CÁNCER DE MAMA

*Agradecemos el apoyo de la Dra. Mariana Araujo
y de la Fundación Honrar la Vida en la elaboración
de esta guía.*



AVON

PROMESA PARA GANARLE
AL CÁNCER DE MAMA

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama **se origina cuando una célula de un conducto mamario cambia y se transforma en otra distinta, que ya no responde a los estímulos normales, comenzando a crecer y reproducirse de manera descontrolada.**

Al dividirse constantemente, este grupo de células conforma un pequeño tumor que irá creciendo de manera paulatina y, si no es detenido a tiempo, puede invadir los tejidos vecinos, los ganglios linfáticos y otros órganos del cuerpo.

El cáncer de mama es la principal causa de muerte oncológica en las mujeres a nivel mundial. En Uruguay se diagnostican 2000 casos nuevos de cáncer de mama y mueren alrededor de 700 mujeres al año. Sin embargo, **detectado a tiempo, el cáncer de mama es curable en más del 90% de los casos.**

¿CÓMO SE DETECTA TEMPRANAMENTE EL CÁNCER DE MAMA?

En sus estadios iniciales el cáncer de mama suele ser asintomático, por eso la mamografía es el método principal y más eficaz para la detección temprana del cáncer de mama, ya que usa rayos X lo que permite detectar lesiones cuando aún son casi imperceptibles. **Se recomienda realizar una mamografía anual a partir de los 40 años aunque no presentes síntomas,** tus estudios anteriores no detecten irregularidad y no tengas antecedentes de la enfermedad. En personas con antecedentes de cáncer de mama en familiares de 1º grado (madre, hermana) se recomienda iniciar con la mamografía 10 años antes de la edad de detección del cáncer del familiar más cercano.

Además, para el cuidado mamario de toda persona adulta, incluso antes de los 40 años, se recomienda:

- Realizar controles anuales de rutina con profesionales de la salud gineco-mamaria.
- Realizar mensualmente el autoconocimiento mamario.



AVON

PROMESA PARA GANARLE
AL CÁNCER DE MAMA

Lxs profesionales de la salud también pueden solicitar estudios complementarios o adicionales para la detección temprana del cáncer de mama, como la ecografía mamaria, por ejemplo, en el caso de mujeres jóvenes, o cuando la mamografía no es concluyente. Sin embargo, **a partir de los 40 años, ningún examen reemplaza a la mamografía como examen inicial de control preventivo.**

Los controles de rutina con profesionales de la salud y la mamografía anual cuando sea indicada pueden salvar vidas.

SOY MAYOR DE 40 AÑOS Y ME HICE LA MAMOGRAFÍA, ¿QUÉ DEBO HACER LUEGO?

Retirar tu resultado y llevarlo a tu profesional de la salud de cabecera para que lo lea. Dependiendo el diagnóstico puede indicarte algún estudio complementario, repetir el chequeo en un periodo de tiempo más corto para evaluar el comportamiento de alguna lesión o continuar con el control anual con normalidad.





AVON

PROMESA PARA GANARLE
AL CÁNCER DE MAMA

LA ENCUESTA REGIONAL Y NACIONAL DE OPINIÓN PÚBLICA DE CÁNCER DE MAMA REALIZADA POR AVON Y FUNDACIÓN AVON DURANTE 2021 MUESTRA QUE:

3  **de cada 10**
MUJERES RECONOCEN A LA
MAMOGRAFÍA
COMO EL **MÉTODO MÁS EFECTIVO**
PARA LA **DETECCIÓN TEMPRANA**
DEL CÁNCER DE MAMA

EL **51%**
DE LAS PERSONAS ENCUESTADAS

consideró el **autoexamen** como el método más efectivo para la detección temprana del cáncer de mama. Sin embargo, no es recomendable promover el autoexamen como método de detección sino como complemento, como **parte del conocimiento y cuidado del propio cuerpo**.

El **91%**
reconoce

los bultos y nódulos como los **síntomas más frecuentes**, desconociendo que hay otros y que **mayormente es asintomático**.

Solo un **1%**
considera

que el cáncer de mama no genera síntomas.

Durante la pandemia **7 DE CADA 10 MUJERES** no realizaron la **visita al médico/a**.

El conocimiento de la mortalidad por cáncer de mama es alto pero no se traduce en mayores controles ni acciones de detección temprana.

2  **de cada 10**
MUJERES DE MÁS DE 40 AÑOS
NO SE REALIZARON NUNCA UNA
MAMOGRAFÍA
EN URUGUAY

Existe una alta desinformación de la edad en la que deben realizarse las mamografías.

EL **69%**
DE LAS MUJERES ENTREVISTADAS

considera que hay que realizarla antes de los 40 años.



AVON

PROMESA PARA GANARLE
AL CÁNCER DE MAMA

+ del **80%**

de las mujeres
tiene miedo de padecer
cáncer de mama.

+ del **90%**

de los casos son curables.

**QUE EL MIEDO
NO NOS GANE
LA SALUD.
LA DETECCIÓN
TEMPRANA
SALVA VIDAS.**

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Un factor de riesgo es toda **circunstancia o situación que aumenta las probabilidades** de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud.

Factores de riesgo no modificables

Las personas cuyo sexo asignado al nacer es femenino tienen mayores riesgos de padecer cáncer de mama. Solo el **1%** de los casos diagnosticados anualmente en el mundo afectan a personas cuyo sexo asignado al nacer es masculino. **Asimismo**, la tasa de incidencia de cáncer de mama aumenta con la edad.

Factores de riesgo propios y estrategias de detección

Consultar al médico/a sobre los factores de riesgo que inciden en cada mujer, permitirá planificar una estrategia de detección temprana, teniendo en cuenta la edad para comenzar a realizar los controles, la frecuencia y el tipo de estudio indicado para cada mujer. Además, **es importante tener conocimiento del propio cuerpo y reportar al médico cualquier cambio en las mamas.**

ACCIONES PARA DISMINUIR EL RIESGO

Todas las personas pueden tomar acciones para cuidar su salud y reducir sus riesgos de padecer cáncer de mama. Estas son algunas recomendaciones:



Dieta y nutrición: mantenerse en un peso y en un índice de masa corporal saludable, incluyendo frutas y verduras a la dieta.



Actividad física: realizar 150 minutos de actividad física por semana, lo que equivale a 30 minutos, 5 veces a la semana.



Consultar siempre con unx médicx sobre el uso de hormonas que contengan estrógeno y progesterona.



Limitar el consumo de alimentos elevados en grasas, azúcar y sal.



Chequear los niveles de Vitamina D.



Tomar 2 litros de agua por día



No fumar



Reducir el consumo excesivo de alcohol



Evitar el sedentarismo

¿A QUÉ CAMBIOS EN MIS MAMAS Y PEZONES DEBO PRESTARLE ATENCIÓN?

En los estados iniciales el cáncer de mama puede ser asintomático.

Sin embargo, según el estadio y tipo de cáncer, también puede manifestarse con algún síntoma. Es por eso que es importante que nos toquemos y nos miremos para conocer nuestro cuerpo y sus cambios. De cualquier manera, **el autoconocimiento es un método complementario de cuidado pero NO reemplaza la mamografía.** Los chequeos al día son claves para trabajar en la detección temprana de esta enfermedad.

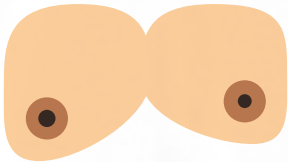


AVON

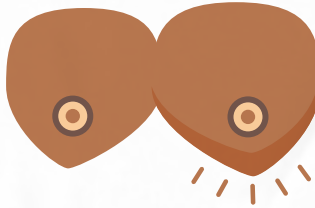
PROMESA PARA GANARLE
AL CÁNCER DE MAMA

CAMBIOS EN LAS MAMAS

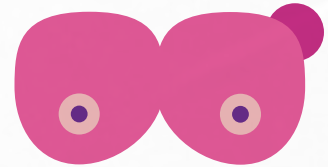
CAMBIOS EN LA FORMA O TAMAÑO



INFLAMACIÓN O HINCHAZONES

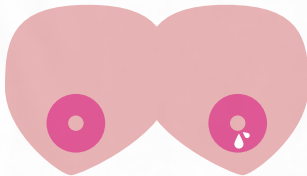


BULTO O DUREZAS EN MAMA O AXILA

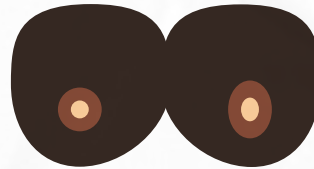


CAMBIOS EN LOS PEZONES

SALIDA DE LÍQUIDOS DEL PEZÓN

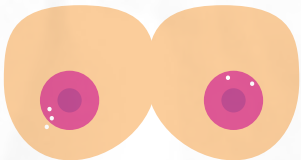


ALTERACIONES EN LA FORMA O POSICIÓN

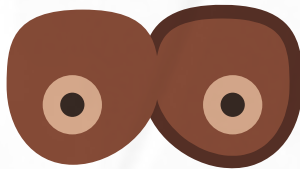


CAMBIOS EN LA PIEL DE LA MAMA

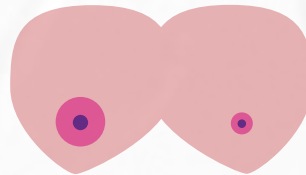
IRRITACIONES O SARPULLIDOS



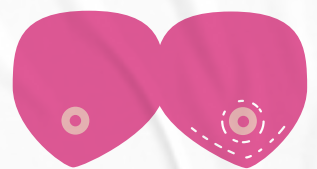
ENGROSAMIENTOS



RETRACCIONES



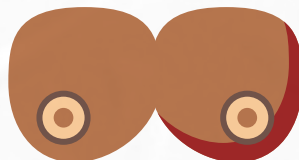
DESCAMACIÓN



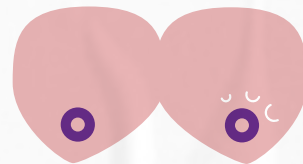
ARRUGAS



ENROJECIMIENTOS



FORMACIÓN DE HOYUELOS EN LA PIEL.



**Si presentás alguno de ellos, consultá con tu médicx.
No siempre estos cambios son síntomas de cáncer
de mama.**

Hacerte la mamografía es tu derecho. Este estudio se realiza sin costo en el sistema público de salud. En el mutualismo y seguros privados, entre los 40 y 69 años tenés derecho a acceder a una mamografía gratuita cada dos años.

Si trabajás, recordá que por ley, tenés derecho a un día al año de licencia especial con goce de sueldo para realizar tus controles mamarios (Ley 17.242)



Hacé tus controles anuales.

LA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS.

