



Autoexamen de mamas: ¿Un complemento a la mamografía?

Si bien la autoexploración mamaria es una herramienta de apoyo para el diagnóstico del cáncer de mama, por sí misma no permite el hallazgo precoz de tumores, ya que cuando el bulto es palpable la enfermedad se encuentra en fases más avanzadas.

Es fundamental que las mujeres conozcan sus mamas a través de la autoexploración o palpación, ya que esto les permite reconocer cuando existen cambios en su apariencia o al tacto. No obstante, estas alteraciones podrían indicar etapas más avanzadas de cáncer de mama, ya que en fases tempranas no se presentan síntomas, por lo que no debe considerarse como un método

de diagnóstico precoz ni menos como un reemplazo de la mamografía.

Por eso, es importante saber a quiénes y cuándo se les recomienda optar por el autoexamen:

Mujeres menores de 40 años: Este grupo no se beneficia de realizar mamografías de tamizaje, ya que la sensibilidad del examen no permite observar bultos en las imágenes por la densidad de las mamas a esta edad. Por esto, se les recomienda autoexaminarse una vez al mes, 7 días después de su periodo menstrual.

Mujeres mayores de 40 años entre mamografías: Existen cánceres agresivos o de intervalo, que pueden aparecer entre una mamografía y otra. Por eso, es

recomendable que las pacientes palpen sus mamas en el año para que puedan detectar cualquier cambio llamativo durante este tiempo y puedan consultar precozmente.

“La mamografía es el único examen que permite diagnosticar el cáncer de mama a tiempo, ya que es capaz de detectar alteraciones que no son palpables, es decir, que están en etapas iniciales y tienen una alta probabilidad de curación. Ningún procedimiento puede reemplazar el estudio mamográfico, sin embargo, en algunos casos puntuales -como en mujeres menores de 40 años- el autoexamen o la ecografía mamaria se recomiendan como métodos

complementarios”, explica el Dr. Badir Chahuán, jefe de la Unidad de Cirugía Oncológica y Reconstructiva de Mama del Instituto Oncológico FALP.

Autoexamen: ¿Cómo se hace?

Frente a un espejo, levanta los brazos sobre la cabeza y observa algún cambio en el aspecto de tus mamas.

Levanta el brazo izquierdo y con la mano derecha palpa el hueco de la axila buscando bultos. Repite el procedimiento con la otra mama.

Examina cada mama con la yema de tus dedos. Recuéstate sobre la cama y repite la misma operación en ambas mamas.

“Recomendamos hacer esta autoexploración todos los meses desde los 20 años, una semana después del fin de la regla, ya que en ese momento las mamas están menos sensibles. Las mujeres deben comenzar a realizarlo a partir de esta edad debido a que el programa de screening mamográfico recién se inicia a los 40. Y desde los 40 se recomienda el autoexamen de forma mensual durante el año, entre una mamografía y otra. Cuando se encuentra alguna lesión en la mama, las pacientes deben consultar, ya sea en su consultorio, a través de la matrona, el ginecólogo, un cirujano de mama o mastólogo”, concluye el especialista.