



GUÍA DE SÍNTOMAS · MAMA

Mamas sanas y prevención del cáncer de *mama*

Qué cambios revisar, qué chequeo te toca y qué hacer si encuentras algo

La mayoría de los bultos y molestias de las mamas son benignos: quistes, fibroadenomas o cambios con el ciclo. Aun así, cualquier cambio nuevo se debe revisar, porque el cáncer de mama detectado a tiempo tiene muy buen pronóstico y tratamientos menos agresivos. Tu chequeo depende de tu edad y de tu riesgo.

Dr. Christian Unda Romero

Especialista en Ginecología y Obstetricia · SENESCYT 1006-2017-1843041

Alta Especialidad en Cirugía Endoscópica Ginecológica, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) Instituto Nacional de Perinatología Isidro Espinosa de los Reyes (INPER) Ciudad de México (2015-2016)

Miembro de la AAGL y la SIAEGI

Guayaquil, Ecuador
WhatsApp +593 99 257 9398

¿Notaste *algo*?

- | | |
|---|--|
| ☐ Noté un bulto o un engrosamiento nuevo en la mama o en la axila. | ☐ La piel de la mama se hundió, se enrojeció o parece cáscara de naranja. |
| ☐ El pezón se retrajo o cambió de forma. | ☐ Sale líquido del pezón sin apretarlo, sobre todo con sangre. |
| ☐ Tengo dolor en un solo punto que no cambia con la regla. | ☐ Mi madre, hermana o hija tuvo cáncer de mama o de ovario. |
| ☐ Tengo 40 años o más y no me he hecho una mamografía. | ☐ Nunca me han hecho un examen de mamas. |

Si marcaste algún cambio nuevo, agenda una valoración: casi siempre es benigno, pero se debe estudiar. Si marcaste solo los últimos puntos, te toca tu chequeo preventivo.

Del 0 al 10, ¿cuánto te preocupa lo que notaste?



¿Qué *puede ser*?

Cambios con el ciclo

Mamas sensibles o con nódulos que varían con la regla. Muy común.

Quiste mamario

Bolsa de líquido, benigna; se confirma con ecografía.

Fibroadenoma

Nódulo benigno, firme y móvil, frecuente en mujeres jóvenes.

Mastitis o absceso

Inflamación o infección, más común en la lactancia.

Lesión a estudiar

Algunas imágenes necesitan biopsia para descartar cáncer.

Cómo se *diagnostica*

- ✓ Examen clínico de mamas en tu control ginecológico.
- ✓ Ecografía mamaria: primera opción antes de los 40 años y complemento en mamas densas.
- ✓ Mamografía cada 1 a 2 años desde los 40 años, o antes si tienes riesgo alto.
- ✓ Informe con clasificación BI-RADS, que indica si se vigila o se estudia más.
- ✓ Biopsia guiada por ecografía cuando la imagen lo requiere.

Tiene *tratamiento*



VIGILANCIA

Sin cirugía

- ✓ Vigilancia con ecografía de quistes y nódulos benignos.
- ✓ Tratamiento del dolor mamario y de la mastitis.
- ✓ Plan de chequeo personalizado según tu edad y antecedentes.
- ✓ Asesoría genética si hay varios casos de cáncer en tu familia.



PROCEDIMIENTOS

Ambulatorios

- ✓ Aspiración de quistes que molestan.
- ✓ Retiro de fibroadenomas grandes o que crecen.
- ✓ Biopsia para confirmar el diagnóstico de una lesión sospechosa.
- ✓ Si se confirma cáncer, derivación oportuna al equipo especializado en mama.

Mitos y *realidades*

MITO

~~Si no me duele, no es nada.~~

REALIDAD

La mayoría de los cánceres de mama tempranos no duelen; por eso importan los chequeos.

MITO

~~Si no hay cáncer en mi familia, no me pasará.~~

REALIDAD

La mayoría de las mujeres con cáncer de mama no tiene antecedentes familiares.

MITO

~~La mamografía es peligrosa por la radiación.~~

REALIDAD

La dosis es muy baja y el beneficio de detectar a tiempo es mucho mayor.

Señales de alarma: acude a emergencias

-  Mama roja, caliente y dolorosa con fiebre.
-  Un bulto que crece rápido en pocas semanas.
-  Secreción con sangre por el pezón.

No esperes una cita ni escribas al asistente: acude a la emergencia más cercana o llama al 911.

PASO 5 · PREPARA TU CITA

Qué llevar a tu *consulta*

- ✓ Tus mamografías y ecografías anteriores, con los informes.
- ✓ Los antecedentes de cáncer en tu familia (quién y a qué edad).
- ✓ Fecha de tu última regla y si estás embarazada o dando de lactar.

PARA LLENAR

Mi *registro*

FECHA	CAMBIO QUE NOTÉ	LADO	DÍA DEL CICLO

SIGUIENTE PASO

Agenda tu control de mamas

Te examinamos, revisamos tus estudios y te damos un plan claro: vigilancia, estudios o tratamiento, por escrito.

WhatsApp +593 99 257 9398



Escanea para escribirnos