

Detección temprana del cáncer de mama: importancia de la autoexploración y la evaluación clínica: Tocate-Tete

Early Detection of Breast Cancer: Importance of Self-Examination and Clinical Evaluation: Tocate-Tete

Karla Rojas-Chavarría,¹ Diana Patricia Guizar-Sánchez,² Carlos A. Rivero-López.³

Recibido: 12/09/2024
Aceptado: 07/10/2024

¹Residente de Medicina Familiar, Clínica de Medicina Familiar "Oriente", Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.

²Profesora del Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México.

³Profesor de la Subdivisión de Medicina Familiar, División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México.

*Correspondencia:
Carlos A. Rivero López
carlosriveroposgradounam@gmail.com

Antecedentes

En el 2022, una mujer de 36 años inició con molestias en su seno izquierdo y pensó que se había golpeado con algo. Después de varios días con la molestia y al ver que no se le quitaba, se vio en el espejo cuando se estaba vistiendo y notó cambios de coloración en la piel (color morado) y que su pezón estaba hundido, por lo que decide acudir con su médico para que la revise.

¿Qué podemos hacer para detectar tempranamente el cáncer de mama?

¿Sabías que el cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en el mundo? En México es la primera causa de muerte en mujeres, superando incluso al cáncer del cuello uterino (matriz).

El riesgo de desarrollar cáncer de mama aumenta especialmente entre los 40 y 49 años. Por eso, es importante que todas las mujeres comiencen a realizarse autoexploraciones de los senos a partir de los 20 años. Esta es una forma sencilla y rápida de detectar cambios en los senos que podrían necesitar atención médica.

Sugerencia de citación: Rojas-Chavarría K, Guizar-Sánchez DP, Rivero-López CA. Detección temprana del cáncer de mama: importancia de la autoexploración y la evaluación clínica: Tocate-Tete. *Aten Fam.* 2025;32(1): 74-77. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2025.1.90136>

Este es un artículo open access bajo la licencia cc by-nc-nd (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2022 reportó que en México residen 20.6 millones de mujeres entre los 40 y 69 años. A pesar de esta cifra, solo dos de cada 10 se realizaron una mastografía (radiografía de los senos para detectar anomalías) en los últimos 12 meses, lo que permitió identificar a más de 5% con un resultado positivo para cáncer de mama.¹

Debido a estas cifras, se ha visto que una forma de detectar oportunamente el cáncer de mama, principalmente en mujeres menores de 49 años, es la revisión que hace la propia mujer sobre sus senos, a esto se le llama “**autoexploración**”. Este sencillo ejercicio de revisión ha demostrado ser muy útil para un diagnóstico temprano, o que se traduce en un mejor pronóstico en caso de cáncer, una mayor supervivencia y sobre todo, una mejor calidad de vida para las mujeres.^{2,3}

Existen dos maneras de identificar el cáncer de mama en sus primeras etapas: **1. Diagnóstico basado en signos y síntomas**, es decir, cuando una persona nota algún cambio en sus senos, como bultos, bolitas, deformaciones o alteraciones en la piel.

2. Detección a través de estudios médicos, como exámenes de imagen (por ejemplo, mastografías y/o ultrasonidos) o una biopsia, que consiste en tomar una pequeña muestra del tejido para analizarlo por un especialista en patología.⁴

Aunque no se sabe con certeza qué causa el cáncer de mama, hay varios factores de riesgo que pueden aumentar la posibilidad de desarrollarlo.

Estos factores se dividen en dos tipos:

1. Factores modificables: son aquellos sobre los que podemos actuar o cambiar para reducir el riesgo. Algunos ejemplos son:

- El estilo de vida: dieta poco saludable o la falta de ejercicio

- Obesidad, consumo de tabaco o alcohol
- Tener el primer embarazo después de los 30 años o no haber tenido hijos
- Usar hormonas como método anticonceptivo por más de 5 años ininterrumpidos
- Exposición a radiaciones (por ejemplo, radiografías frecuentes)

2. Factores no modificables: son aquellos que no podemos cambiar, como la edad, la historia familiar de cáncer de mama (parientes que lo padecieron) o ciertas alteraciones en los genes.

Por otro lado, existen **factores protectores** que ayudan a reducir el riesgo de tener cáncer de mama. Algunos de estos son:

- Tener el primer embarazo antes de los 30 años
- Dar lactancia materna por al menos un año
- Tener un peso saludable (sin sobrepeso u obesidad)
- Dejar de fumar y consumir alcohol
- Mantenerse físicamente activa (hacer ejercicio)
- Llevar una alimentación saludable

A pesar de la importancia de estas acciones, en México se ha observado que pocas mujeres hacen uso de la autoexploración de senos, el examen clínico y la mastografía como métodos para detectar el cáncer de mama de manera oportuna. En el grupo de mujeres menores de 40 años, solo una de cada 10 se realiza autoexploraciones y apenas cinco de cada 100 acuden a un examen clínico.⁵

Autoexploración de mama

Se recomienda que las mujeres comiencen a realizarse la autoexploración a partir de los 18 años, una vez al mes, preferiblemente entre el quinto y séptimo día después del inicio de la menstruación.

Si ya están en la menopausia o han tenido la extirpación del útero y ovarios, pueden elegir un día fijo cada mes para hacerlo.

Los cambios hormonales pueden causar variaciones normales en los senos, por lo que es importante conocer su apariencia y textura habituales.

La autoexploración tiene dos etapas:^{6,7}

1. Observación: se busca cualquier cambio en la forma, irregularidades, alteraciones en la coloración de la piel o la presencia de bultos.

2. Palpación: se exploran los senos para detectar posibles nódulos o bultos y se revisa si hay liberación de líquido anormal en los pezones.

La autoexploración adecuada puede marcar una gran diferencia.

Una mujer que sabe cómo realizarla correctamente puede detectar lesiones de al menos 1 cm de tamaño, e incluso algunas más pequeñas, de hasta 0.5 cm, si están cerca de la superficie de la piel.⁸

Entre los signos y síntomas más comunes de sospecha de cáncer de mama se encuentran:

- Nódulos o engrosamientos en el seno
- Cambios en el aspecto del pezón o la piel que se encuentra alrededor
- Cambio en el tamaño, forma o aspecto del seno
- Liberación de líquido anómalo o sangre del pezón
- Aparición de hoyuelos, enrojecimiento, grietas o piel de naranja
- Abultamientos (bolitas) (ver figura 1).

Se recomiendan seis pasos para realizar una autoexploración correcta (ver figura).

Paso 1. Parada, frente al espejo, con las mamas descubiertas, coloque los brazos a lado de su cuerpo y busque:

- Abultamientos, hundimientos, inflamación, desviación del pezón,

Figura 1. Infografía de síntomas más comunes



UN DIAGNÓSTICO A TIEMPO SALVA VIDAS.

Figura 2. Infografía de autoexploración de mama



cambios en el tamaño o forma de los senos

Paso 2. Coloque los brazos detrás de la cabeza y observe.

Paso 3. Con el mismo fin del paso anterior, coloque las manos en la cintura, inclínese hacia adelante y después alce los brazos por arriba de la nuca.

Paso 4. Regresando a la posición de pie frente al espejo o durante el baño. Levante su brazo izquierdo y ponga la mano en la nuca. Divida su mama en cuatro cuadrantes y comience como las manecillas del reloj, tocando con la yema de los tres dedos intermedios de la mano derecha, revise todo su seno izquierdo firme y cuidadosamente.

Haciendo movimientos circulares de adentro hacia afuera abarcando toda la mama y terminando donde inició.

Nota: ponga especial atención a la parte externa de la mama que esta junto a la axila.

Paso 5. Haga el mismo procedimiento con el seno derecho. Levante el brazo derecho y toque su seno derecho con la mano izquierda.

Paso 6. Para terminar, apriete suavemente su pezón y observe si hay liberación de líquido.

Si usted al tocarse detecta alguna anormalidad deberá acudir con su médico familiar para que se realice el protocolo de estudio y solicitar estudios como el ultrasonido o mastografía.

Exploración clínica de mama

Este examen debe ser realizado por personal de salud capacitado y se recomienda para mujeres mayores de 25 años, al menos cada 1 a 3 años como parte de su chequeo integral.⁹

Es importante que el médico familiar haga preguntas dirigidas para diferenciar entre enfermedades benignas o cualquier posible anormalidad en los senos. Durante cualquier examen, la paciente debe dar su consentimiento, y se sugiere que esté presente otro profesional de la salud o algún familiar de la paciente.

Es importante que la autoexploración de mama se convierta en una rutina, ya que ayuda a las mujeres a conocer mejor su cuerpo y a detectar cambios anormales a tiempo.^{10,11}

Debido a la importancia que tiene en la mujer este problema de salud, se realizó un video educativo, que explica la autoexploración, está disponible en YouTube a través del siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=j4B-R8koSa4> y también a través del código QR con acceso directo.

El conocer tu cuerpo da una oportunidad de un diagnóstico temprano y sobrevida, ¡porque tú eres importante, explórate!

Referencias

1. Robles-Mejía MA, Peláez-Morales MA, Dávila-Hernández DL, et al. Factores de riesgo de cáncer de mama en mujeres menores de 40 años. Arch Med Salud Educ Med. 2023;1(2):50-54.
2. Lara CCC, Almeida AM, Sánchez JMN, Vázquez GT, Hernández JMG, Madrigal JDC, Juárez YC. Conocimiento sobre el cáncer de mama, el autoexamen mamario y la práctica, en mujeres de 25 a 50 años de edad, de una Jurisdicción Sanitaria de Tabasco, México. South Florida Journal of Development. 2022;3(3):3951-3979.
3. Reyes-Chacón MT, López-Arellanez LR. Conocimiento para predecir la práctica y la actitud del autoexamen mamario. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social. 2021;59(5):360-367.
4. Guerra-Castañón CD, Ávalos-de la Tejera M, González-Pérez B, Salas-Flores R, Sosa-López ML. Frecuencia de factores de riesgo para cáncer de mama en una unidad de atención primaria. Aten Fam. 2013;20(3):73-76.
5. Prevención, tamizaje y referencia oportuna de casos sospechosos de cáncer de mama en el primer nivel de atención. CENETEC [Internet]. [citado 2023 Dic 19]. Disponible en: <http://cenetec-difusion.com/gpc-sns/?p=490>
6. Manual de Exploración Clínica de las Mamas [Internet]. [citado 2023 Nov 12]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/15155/CLINICADEMAMAS_CNEGSr.pdf
7. Sánchez Arenas MB, Álvarez-Díaz CJ, Durán-Cárdenas C. La técnica correcta para la exploración de mama. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM. 2017;61(2):44-50.
8. Secretaría de Salud, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Programa Cáncer de la Mujer. Manual de Exploración Clínica de las Mamas. D.F.: SS-CNEGSr; 2007.
9. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama. DOF: 09/06/2011.
10. Palmero Picazo J, Lassard Rosenthal J, Juárez Aguilar LA, Medina Núñez CA. Cáncer de mama: una visión general. Acta Med Grupo Ángeles. 2021;19(3):354-360.
11. Arceo-Martínez MT, López-Meza JE, Ochoa-Zarzosa A, Palomera-Sanchez Z. Estado actual del cáncer de mama en México: principales tipos y factores de riesgo. Gac Mex Oncol. 2021;20(3):101-110.

