



El autoexamen debería ser un hábito./Foto: Wildfox.

CUERPO

## Día Mundial contra el Cáncer de Mama: así se hace el autoexamen que puede salvarte la vida

Día Mundial contra el Cáncer de Mama, una lucha que no es sólo para mujeres mayores de 50. Descubre todas las precauciones que debes tener y cómo debes hacerte tú misma la exploración para prevenirlo.

POR [MICHELLE AVÍS MELGOSA](#)

19 DE OCTUBRE DE 2023 / 08:00



«Si somos capaces de concienciar desde jóvenes, conseguiremos que las mujeres acudan a su mamografía». Esta es una de las afirmaciones que hace Josefa Cortés,

Suscríbete a la Newsletter de WeLife para cuidar de tu cuerpo, tu mente y del planeta

\* Campos obligatorios

CORREO ELECTRÓNICO \*

NOMBRE \*

Quiero recibir comunicaciones comerciales de WeLife según mi perfil.

Quiero recibir comunicaciones comerciales y novedades, por cualquier medio, de terceras entidades dedicadas a los sectores por parte de WeLife según mi perfil.



«Si somos capaces de concienciar desde jóvenes, conseguiremos que las mujeres acudan a su mamografía». Esta es una de las afirmaciones que hace Josefa Cortés, fundadora de [Palpa](#), en relación a la detección temprana. Hoy es el **Día Mundial contra el Cáncer de Mama** y queremos recalcar la importancia del autoexamen y enseñarte cómo debes hacerlo de forma adecuada. Según la doctora **Isabel Rubio Rodríguez**, de la Clínica Universidad de Navarra (CUN), una de las razones por las que ha aumentado la supervivencia al cáncer de mama es por la **mejoría en el diagnóstico precoz**. Y esto es algo que podemos conseguir si cumplimos las **recomendaciones de autoexploración** que nos dan los médicos especializados en este tipo de patología.

Pensar que el cáncer de mama se produce principalmente por antecedentes familiares es un error. Aproximadamente sólo el 5% y el 10% de casos se desarrollan por herencia genética de la madre o el padre, asegura la **Sociedad Europea de Especialistas en Cáncer de Mama**. En el resto de pacientes, se produce la anomalía **por alteraciones de los genes y otros factores de riesgo**. Es por ello que, aunque en nuestra familia no tengamos antecedentes, es fundamental que nos hagamos las revisiones adecuadas. Y aunque sea más común en mujeres, **también es una enfermedad que puede aparecer en hombres**, en cuyo caso representan el 1% de los diagnósticos.

«Tenemos la creencia de que sólo las mujeres deben explorarse las mamas, pero **los hombres también deben hacerlo**. Pueden percibir un engrosamiento o un bulto en la zona mamaria», asegura la doctora **Marta Sánchez-Dehesa**, jefa del equipo de ginecología en HM IMI Toledo.

### Factores de riesgo

La edad es uno de los factores de riesgo que presenta este tipo de cáncer. Según los especialistas de la CUN, la mayor incidencia se sitúa entre los 50-60 años. Pero esto no quiere decir que sea a partir de esta edad cuando debemos empezar a seguir las pautas de detección temprana. Otro de los factores que influyen son **el primer embarazo, la menstruación precoz o tardía o determinadas lesiones en la mama**. Sin embargo, **más de la mitad de las mujeres que padecen cáncer de mama no presentan ninguno de estos factores de riesgo**, ni todas las mujeres que cuentan con uno o más factores de riesgo llegan a desarrollarlo.

Quiero recibir comunicaciones comerciales y novedades, por cualquier medio, de terceras entidades dedicadas a los sectores por parte de WeLife según mi perfil.

**CONTINUAR**



## Por qué es importante autoexaminarnos

El autoexamen de mama **en ningún caso reemplaza ningún examen médico**, pero sí es un complemento para ellos y aumenta considerablemente la tasa de recuperación si lo reconocemos a tiempo. «Si estamos acostumbrados a la exploración, conoceremos nuestro tejido mamario y cualquier cambio lo notaremos y podremos ir al médico para hacer un chequeo», asegura **Sánchez-Dehesa**.

## A partir de qué edad y cada cuánto debemos hacernos una mamografía

Aunque la mayor incidencia se sitúe a partir de los 50 años, según los especialistas de la **clínica Buenavista**, en líneas generales, las mujeres deberían hacerlo **a partir de los 20 años**, durante toda la vida; incluso durante los embarazos y la menopausia.

En cuanto a las mamografías, la doctora Sánchez-Dehesa afirma que «es una técnica diagnóstica muy eficaz para el tratamiento precoz del cáncer de mama. Las mamografías pueden realizarse **cada año o cada dos**, depende de cada paciente. Por ejemplo, aquellas personas con antecedentes de cáncer de mama se iniciarán antes y de manera anual y en los pacientes de bajo riesgo puede espaciarse más la necesidad de realizar la prueba».

## Cómo autoexaminarse bien

Pero igual de importante que la periodicidad de las revisiones, lo es la realización del autoexamen de manera adecuada. Sánchez-Dehesa nos explica cómo hacerlo para que sea completo y seguro: «Hay que seguir los siguientes pasos. Lo primero ponernos de pie frente a un espejo y ver si las mamas son simétricas o tienen diferencias entre ellas, si hay zona de retracción o cambios en el pezón. Después, tumbada, debemos dividir las mamas en cada cuadrante y palpar todos, tocarnos la axila para ver si tenemos nódulos y apretar el pezón para ver si sale líquido».

### OTROS TEMAS WELIFE

- Atrofia vaginal, el síntoma invisible de la menopausia que tiene solución (y es más fácil de lo que piensas)
- Buenos hábitos a partir de los 40 que van a aliviar (y mucho) los síntomas de la menopausia
- Claves para cuidarse bien a los 50: los tres hábitos que tienes que cambiar



## Trucos de experto para tener más energía y ser más productivo que van a cambiar tu vida

Amagoia Eizaguirre, coach y divulgadora creadora de Habituatea da las claves y los hábitos que hay que seguir cada día para ser la mejor versión de ti mismo y más feliz.

## LO MÁS VISTO \*



### EJERCICIO

1\_Por qué caminar acelera el metabolismo, despeja la mente y genera endorfinas (antes y después de desayunar)

### SALUD MENTAL

2\_Cómo salir de tu zona de confort para aumentar tu autoestima y arrasar en tu