

POLICLÍNICO DOCENTE GASPAR  
"DR. MARIO PAEZ INCHAUSTI"  
BARAGUA

**Relación entre el conocimiento del autoexamen de mama y la prevención del cáncer de mama**  
**Relationship between the knowledge of the breast self-examination and the prevention of breast cancer**

Maydel Gálvez Espinosa (1).

**RESUMEN**

La autoexploración de los senos es un método que tiene como propósito detectar el mayor número de casos en estadios tempranos, lo que permite tratamientos menos invasivos, eleva los índices de supervivencia y mejora la calidad de vida de la mujer afectada. Se realizó una revisión bibliográfica sobre la relación que existe entre el conocimiento del autoexamen de mama y la prevención del cáncer de mama, con el objetivo de demostrar la eficacia de la realización del autoexamen para la detección precoz de enfermedades mamarias, así como las técnicas a seguir para su realización. Se utilizaron métodos teóricos, con un enfoque socio-histórico y lógico en el análisis y síntesis documental relacionada con las diversas revisiones bibliográficas realizadas en la literatura nacional e internacional que llegan a la conclusión de que la autoexploración de las mamas constituye un método de pesquisa eficaz, inocuo, que está al alcance de todas las mujeres para el diagnóstico del cáncer de mama. Dada la relevancia de esta neoplasia en la sociedad y su alta incidencia, se considera que es importante dar a conocer las actuales estrategias de prevención, así como realizar tempranamente el diagnóstico y ejecutar acciones de promoción en salud, encaminadas a enseñar y divulgar los procedimientos para este procedimiento.

**Palabras clave:** NEOPLASIAS DE LA MAMA/diagnóstico, AUTOEXAMEN DE MAMAS, DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER.

1. Especialista de 1er Grado en Medicina General Integral. Máster en Atención Integral a la Mujer. Profesor Instructor.

**INTRODUCCIÓN**

Diversos procesos patológicos afectan el tejido mamario, los cuales sin un tratamiento y seguimiento médico oportuno pueden evolucionar hacia un cáncer de mama (CM), principal problema de salud respecto al cual se hace referencia desde el año 3000. a.n.e., por la medicina egipcia, sin embargo, se ha encontrado un aumento considerable en los últimos años en sus tasas de morbilidad y mortalidad por esta enfermedad. Esto permite afirmar que esta entidad representa una preocupación constante para el sexo femenino, por la amenaza que para ellas representa (1). El diagnóstico de esta neoplasia es una noticia estresante para cualquier mujer. Aceptar la idea de un cáncer, pensar en los tratamientos que vendrán y como afectarán su vida, son asuntos difíciles de asimilar, pero lo cierto es que todas, están expuestas a este riesgo. Hay dos palabras que no se deben olvidar nunca si se quieren cuidar su salud y prolongar la vida: detección precoz (1).

Las neoplasias malignas de las mamas constituyen uno de los grandes problemas médicos de la actualidad, por su alta frecuencia y aumento progresivo en el número de mujeres que lo padecen (2). Esta afección es inusual en menores de 30 años, aunque todas deberían comenzar el autoexamen de las mamas (AEM) de forma periódica desde edades tempranas (3). Es irónico y trágico el hecho de que una neoplasia que se origina en un órgano expuesto y fácilmente accesible a la autoexploración y diagnóstico clínico siga cobrando tan elevado número de vidas (4).

En la actualidad se han desarrollado múltiples medios diagnósticos para detectar las afecciones mamarias, tales como: la mamografía, el ultrasonido, examen clínico y el autoexamen de mama (5), entre otros, constituye el autoexamen un método de gran importancia para aquellas poblaciones que cuentan con desventajas sociales.

La autoexploración cotidiana de las mamas puede salvar un gran porcentaje de mujeres. Al tener conocimiento sobre los senos, se puede detectar cualquier anomalía inmediatamente. Si las lesiones de las mamas son detectadas de manera temprana, existen muchas posibilidades de un tratamiento exitoso (6).

Trabajos publicados sobre el autoexamen de mama han revelado que el conocimiento real de las técnicas para explorar los senos es bajo, existe poca periodicidad en su realización y se brinda poca promoción y educación por parte del personal de salud (7).

El autoexamen de mama empleado sistemáticamente por las mujeres que lo dominan, permite la determinación de las anomalías que pueden corresponderse con las manifestaciones clínicas iniciales de la neoplasia. Este método juega un papel primordial por ser una técnica de fácil realización, que no requiere empleo de gran tiempo, ni el despliegue de recursos costosos, al ser la mujer la que participa de forma activa en el proceso de preservar la salud (8-9).

El objetivo de esta revisión bibliográfica es demostrar la eficacia del autoexamen para la detección precoz de enfermedades mamarias, así como describir como se realiza el autoexamen de mama.

## **METODO**

Para el desarrollo de esta revisión bibliográfica se utilizaron métodos teóricos, con un enfoque socio-histórico y lógico en el análisis y síntesis documental relacionada con las diversas literaturas nacionales e internacionales revisadas, datos disponibles en Infomed, temas de revista y diferentes materiales electrónicos relacionados con el autoexamen de mama.

## **DESARROLLO**

El cáncer de mama es una lesión maligna del epitelio mamario, de etiología aún desconocida, considerada el cáncer más común en los Estados Unidos y Europa Occidental. Es el cáncer más frecuente en el sexo femenino y se observa mundialmente una tendencia ascendente en su incidencia. Afecta 1000 mujeres cada año a nivel mundial y 30 de ellas morirán por esa causa. La incidencia se ha duplicado en los últimos 20 años y continúa en aumento en un 3% anual (10).

Datos aportados por la Internacional Agency for Research in Cancer (IARC); en el 2007, el CM representó el 22,8% de todos los cánceres en las mujeres, se estima más de un millón de casos nuevos por año (11).

La autoexploración de las mamas es una técnica importante para el diagnóstico temprano de cualquier afección mamaria. Las mujeres que, mes tras mes, examinan sus senos y acuden al médico, tendrán una evolución más favorable que aquellas que nunca han hecho tal proceder, constituye un método de pesquisa eficaz, inocuo, barato y al alcance de toda mujer; sin embargo, muchas no lo realizan y las trabajadoras, por la vorágine de su labor y la responsabilidad con el hogar, no efectúan sistemáticamente estas acciones de prevención sanitaria (11).

Se considera que el autoexamen de mama es un método que tiene como propósito detectar el mayor número de mujeres con afecciones mamarias en estadios iniciales, lo que permite tratamientos menos invasivos, eleva los índices de supervivencia y mejora la calidad de vida de la mujer afectada, es decir, si un tumor mamario es diagnosticado en etapas tempranas significa una curación en un gran porcentaje de los casos y de este modo la mujer no es sometida a las grandes tensiones que implica la noticia de padecer de esta neoplasia, aceptar la idea de un cáncer, pensar en los tratamientos que vendrán y como estos afectarán su vida e incluso la de sus familiares.

En opinión de la autora es importante que este conocimiento sea extensivo a la familia, y el esposo para de esta forma influir en la práctica del AEM por parte de la mujer, así como examinar las mamas de su esposa en momentos de intimidad, así se podrá, en muchas ocasiones, detectar lesiones que pueden no ser detectadas por la propia mujer. Si la familia en general es conciente de lo difícil que es para la mujer enfrentarse al CM, la primera tarea del día sería ponerse en su lugar, y actuar en aras de prevenir dicha enfermedad.

Instituciones como The American Cancer Society, National Breast Cancer Coalition Fund and Alamo Breast Cancer Foundation's, apoyan la práctica del autoexamen de mama como opción que puede ser tomada individualmente por la mujer y señala que ésta debe ser informada de los beneficios de la práctica (12-13).

Los programas de pesquisajes del cáncer mamario mediante mamografía son costosos y solo abarcan a la población de mayor riesgo, por esto es importante sensibilizar a los médicos de la familia y a todo el equipo de salud en la necesidad de entrenar a su población tanto femenina como masculina en la práctica del autoexamen (13).

Se considera que en la actualidad el cáncer de mama puede ser detectado con relativa facilidad, debido a la accesibilidad de las mamas y a la eficiencia de los métodos y diagnósticos con que se cuenta, su índice de curabilidad es alto siempre que su diagnóstico se realice en estadios tempranos, es decir, en los dos primeros años de su desarrollo. Por esta razón muchos expertos recomiendan que todas las mujeres con más de 20 años se realicen mensualmente un autoexamen de mamas para verificar la presencia de nódulos u otros cambios

Es necesaria la exploración clínica de las mamas para abordar estas lagunas de la sensibilidad de la detección sistemática. Dada la controversia existente respecto a la eficacia de la mamografía antes de los 50 años de edad y su elevado potencial de obtener un resultado falso positivo, algunas pacientes, y también proveedores de salud, sugieren la opción de esperar a iniciar la detección sistemática mamográfica a los 50 años de edad. Esto subraya la necesidad de la exploración clínica mensual de las mamas antes de esta edad (14-15).

El auto examen es una exploración que toda mujer debe realizarse de forma mensual, ya que es una de las formas más útiles para conseguir un diagnóstico precoz de lesiones en las mamas. El cáncer de mama es más fácil de tratar cuanto más temprano se descubra. Es por esta razón que muchos expertos recomiendan que todas las mujeres mayores de 30 años se realicen mensualmente un autoexamen de mama para verificar la presencia de bultos nuevos u otros cambios. Si la mujer lleva a cabo exámenes mensuales, debe realizarlos de cinco a siete días después del primer día de su período menstrual, cuando las mamas están menos sensibles y con menos protuberancias.

### **Autoexamen de mama**

Pasos para su realización:

1. Con buena iluminación y frente a un espejo coloque sus manos detrás de la cabeza y eleve los codos. Observe ambos senos, su forma, tamaño, si hay masas (bulto) o depresiones (hundimientos), cambios en la textura y coloración de la piel y posición del pezón (Figura No.1).
2. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo. Como lo indica la imagen siguiente (Figura No.2).
3. Con su mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares (Figura No.3).
4. Continúe dando vuelta a la mama como las agujas del reloj. Palpe toda la superficie de la mama, determine la presencia de masas o dolor (Figura No.4).
5. Examine el pezón, siempre igual posición con su dedo pulgar e índice, presiónelo suavemente, observe si hay salida de secreción o sangrado (Figura No.5).
6. Examine la axila derecha con la yema de los dedos y movimientos circulares tratando de determinar la presencia de masas (Figura No.6).
7. Ahora examine su mama izquierda, siguiendo los pasos anteriores. Coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores (Figura No.7).
8. Acuéstese y coloque una almohada o un paño grueso doblado, bajo su hombro derecho. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo (Figura No.8).
9. Con la mano izquierda, con la yema de los dedos, presione de forma suave con movimientos circulares (Figura No.9).
10. Continúe dando la vuelta a la mama. Palpe toda la superficie en busca de una masa o zona hundida (Figura No.10).
11. Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores (Figura No.11).

Es importante saber que todas las mujeres tienen algunos bultos o protuberancias. Si la persona se realiza el examen mensualmente, es importante hacerlo en el mismo momento del ciclo menstrual. En caso de mujeres menopáusicas, asociarla a algún día del mes, con tranquilidad sin prisa, haciéndolo siempre de la misma forma (16-17).

En opinión de la autora, el cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres tanto en los países desarrollados como en los países en vía de desarrollo como lo es Cuba. El conocimiento sobre el autoexamen de mama, no solo en la mujer, sino en la pareja y la familia, adquiere un gran valor diagnóstico con vistas a mejorar el pronóstico frente a lesiones en las mamas y la supervivencia de las mujeres.

Es importante que las mujeres se familiaricen mediante el autoexamen de mama con la anatomía de sus senos, reconozcan cambios y alteraciones que se producen en la piel, pezón, presencia de signos de inflamación y dolor, lo que posibilita acudir a consulta del médico de la familia en etapas precoces de enfermedad mamaria y de esta forma prevenir la aparición del cáncer de mama.

## **CONCLUSIONES**

El conocimiento del autoexamen de mama es un pilar fundamental en el diagnóstico precoz del cáncer de mama. El autoexamen de las mamas es un método de pesquisa eficaz, inocua, que está al alcance de todas las mujeres y no requiere de recursos económicos para su realización. La autoexploración de los senos es un método que tiene como propósito detectar el mayor número de casos en estadios tempranos, lo que permite tratamientos menos invasivos, eleva los índices de supervivencia y mejora la calidad de vida de la mujer afectada.

## **ABSTRACT**

The present work corresponds to a bibliographical revision on the relationship that exists between the knowledge of the Breast Self-Examination and the prevention of breast cancer, with the purpose of demonstrating the efficacy of the realization of the self-examination to detect early mammary diseases, as well as the techniques to do it. Theoretical methods were used, with a historical and logical approach in the documentary analysis and synthesis related to different bibliographical revisions made to national and international literatures, where it was concluded that Breast Self-Examination constitutes a method of effective inquiry, innocuous, which is at reach of every woman to diagnose breast cancer; breast self-examination is a method which aim is to detect the greatest number of cases in initial stage, which allows less invasive treatments, increases the survival rate and improves the quality of life of the affected woman. Considering the relevance of these neoplasms in our society and its high incidence, it is considered that it's important to make the current prevention strategies known, as well as to do early diagnosis and to implement actions of health promotion, aimed to teach and to make widely known the procedures for this procedure.

Key words: BREAST CANCER; BREAST SELF EXAMINATION; EARLY DIAGNOSIS.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Falcón Rodríguez A. Autoexamen mamario: nivel de conocimiento en mujeres mayores de treinta años en el área urbana del policlínico Baraguá [tesis]. Ciego de Ávila: Policlínico Docente Baraguá; 2005.
2. Gori J. Cáncer de mama. La mujer debe informarse. *Rev Ginecol y Obstet.* 2009; 8(3):48-67.
3. Alemán Véliz L. Morbilidad por cáncer de mama en el servicio de mastología provincial [tesis]. Ciego de Ávila: Policlínico Docente Centro; 2005.
4. Estévez de la Torre E, González Morales RM, Serra Hernández E, Fernández Cedeño V, Segura Sardiñas O. Autoexamen de mama. Evaluación de conocimientos en tres Consultorios. Policlínica "Máximo Gómez Báez" [Internet]. Holguín; 2009 [citado 12 Ago 2009] [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <http://www.cocmed.sld.cu/no84/n84ori2.htm>
5. Rojas Hernández S, Hernández Jaramillo N, Pereira Ruiz Y. Incidencia del cáncer de mama en el hospital "Celestino Hernández Robau" [tesis]. Villa Clara: Hospital "Celestino Hernández Robau"; 2009.

6. Pérez Suárez I. Cuidado con el cáncer de mama. [Internet]. Madrid: Asociación Española Contra el Cáncer de Mama; 2009 [citado 4 Jul 2009] [aprox. 10 pantallas]. Disponible en: <http://www.39ymas.com/comunidad/articulo%20mes/Cuidado-cancer/>
7. González Hernández L, Meneses Álvarez E, Ledo Grogues D. Mujeres del consultorio familiar y el auto examen mamario [tesis]. Ciudad de La Habana: Universidad de Ciencias Médicas; 2009.
8. Trujillo Blanco WG, Méndez Socorro Y, Figueredo Trimiño N, Ramos Agüero U. Intervención educativa sobre autoexamen de mamas en mujeres, Marigot, Haití, de enero-junio del 2009 [tesis]. Haití: Marigot; 2009.
9. Audra Robertson MD. Autoexamen de mama [Internet]. Boston; 2010. [citado 22 Jun 2009] [aprox. 8 p.]. Disponible en: [http://www.umm.edu/esp\\_ency/article/001993.htm](http://www.umm.edu/esp_ency/article/001993.htm)
10. Cabrera S. Detección precoz del cáncer de mama [Internet]. 2008 [citado 23 May 2008] [. Disponible en: <http://www.sitiomedico.com>
11. Díaz S, Piñeros M y Sánchez O. Detección temprana del cáncer de mama: aspectos críticos para un programa de tamizaje organizado en Colombia. Rev Colomb Cancerol. 2010; 9(3):93-105.
12. Rockville MD. The American Cancer Society Breast Cancer. US Preventive Services Task Force. Screening for breast cancer recommendations and rationale. Guidelines from guide to clinical preventive services: third edition (2007-2009). Atlanta: US Dept of Health and Human Services, Public Health Service, Agency for Health Care Policy and Research; 2009.
13. Núñez Perdomo M, Martín Pérez RL, Almeida Arencibia D. Aplicación del programa de detección precoz del cáncer de mama en un área de salud. Rev Cienc Méd. 2009; 6(2); 5-7.
14. Prendes Labrada M, Verónica C, Soler Fonseca VC, Morales Cáceres W. Pesquisaje de cáncer de mama en la comunidad de Santos Suárez. Rev Cubana Med Gen Integr. 2008; 6(4):14-16.
15. Noticias del cáncer de mama [Internet]. Madrid: Asociación Española Contra el Cáncer de Mama; 2009. [citado 25 Jul 2009] àprox. 9 pantallas]. Disponible en: <http://www.todocancer.org>
16. Aguirre Crespo A. Cáncer de mama [Internet]. México: Clínica virtual de ginecología; 2007. [citado 2 Jul 2007] [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <http://www.saludgr.gob.mx>
17. Cáncer de mama y el autoexamen [Internet]. Enciclopedia médica en español; 2008. [citado 15 May 2008] [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <http://www.saludalia@.com>
18. Albaina Latore L, Viana Zulaica C. Cáncer de mama [Internet]. México: Fistera.com; 2008. [citado 7 Feb 2008] [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://www.fistera.com/guias2/pdf/mama>

## ANEXOS



Figura No. 1



Figura No.2



Figura No.3



Figura No.4



Figura No.5



Figura No.6



Figura No.7



Figura No.8



Figura No.9



Figura No.10



Figura No.11