

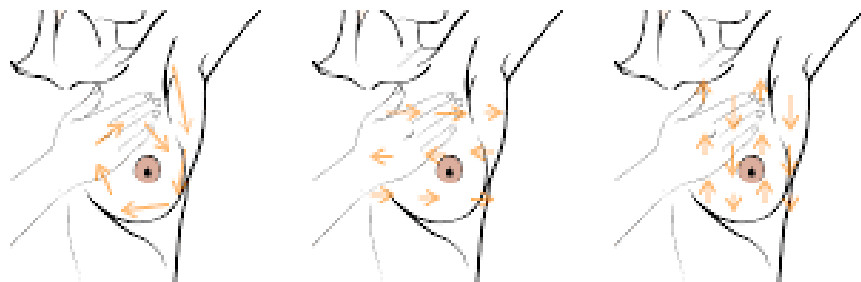
Acción local en Salud: fomento de la autoexploración mamaria en población susceptible de padecer cáncer de mama (CA de mama)

Laura García Cano/ Delia Cristóbal Cañadas / Rosa María Martínez Sánchez

INTRODUCCIÓN: Consideramos prioritario informar y fomentar la autoexploración mamaria para la detección precoz de anomalías y poder así mejorar la salud de la comunidad y reducir la mortalidad femenina.

OBJETIVOS:

Diagnóstico y tratamiento precoz del cáncer de mama.



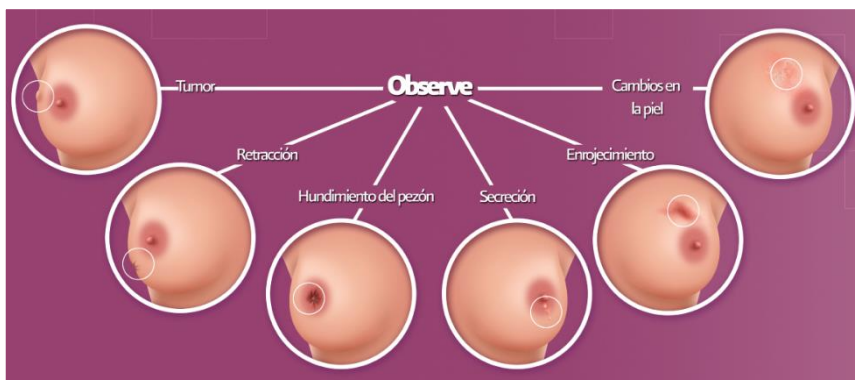
METODOLOGÍA: Nuestro estudio se basa en una revisión sistemática de carácter bibliográfico centrado en la búsqueda en las siguientes bases de datos: Scielo, Medline, Cochrane, Dialnet. Como criterios de inclusión: artículos sobre las técnicas y guías de autoexploración, identificación de signos y síntomas principales.

Tras dicha revisión realizamos un estudio descriptivo transversal en muestra poblacional femenina (257 mujeres) de nuestra comunidad, basado en el análisis de 250 cuestionarios de preguntas cerradas, de elección múltiple, respuesta única, categorizadas, con 15 ítems. Primero organizamos talleres con una duración de 90 minutos, en grupos reducidos de 20 mujeres por taller, para enseñar técnicas de autoexploración. Tras dicho taller se les realiza cuestionario anterior sobre conocimientos adquiridos.

RESULTADOS: Es vital autoexplorarse periódicamente (como primera opción elegir el 5º día después de la menstruación, y durante menopausia un día concreto del mes), realizando la técnica del mismo modo y en similares condiciones.

Gran parte de tumores malignos suelen localizarse en el cuadrante supero-externo. También son zonas frecuentes los ductos o en los lóbulos.

La incidencia aumenta en mujeres sin factores de riesgo por lo que sería conveniente que todas las mujeres se autoexploren frecuentemente. Si la mujer tiene factores de riesgo asociados debe realizarse también mamografías cada año, a partir de los 40 (en caso de no tenerlos cada dos años a partir de dicha edad) Los factores que aumentan la incidencia de CA de mama son los embarazos tardíos (inserción mundo laboral). Cuanto antes se realice el diagnóstico mayor mejor pronóstico y evolución.



PALABRAS CLAVE:

Autoexploración de mama, cáncer de mama, incidencia.

REFERENCIAS:

- Instituto nacional del cáncer, Cáncer de seno, Estados Unidos, 2012: www.cancer.gov/espanol/tipos/seno.
- Apodaca Pérez, E. Enfoque comunitario y preventivo de las mastopatías. Rev. Cubana Med Gen Integr [online]. 2012, vol.28, n.1, pp. 78-92.
- Organización Mundial de la Salud, Octubre: Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, Estados Unidos, 2013 Disponible en: http://www.who.int/cancer/events/breast_cancer_month/es/
- Brandon M., Navarro Y., Detección del cáncer de mama: estado de la mamografía en México, 2006, 147-162. Disponible en: <http://www.incan.org.mx/revistaincan/elementos/documentosPortada/172289111.pdf>

CONCLUSIONES: Debemos unificar las técnicas de autoexploración y modos de actuación: observar detenidamente si existen asimetrías entre mamas (aumento/reducción) cambios de tamaño y/o dureza, enrojecimiento, manchas, bultos, hundimientos. Inspeccionar pezón (retracción o secreción) y aureolas. Observar si existe dolor persistente o hinchazón axilar.

Es conveniente comenzar las exploraciones a partir de los 20 años. Normalmente una mama suele ser mayor que otra, pero no serán normales los cambios repentinos entre las mamas.