



DESDE EL ESCRITORIO DE LA EDUCADORA EN SALUD
Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE, CN-BM
Abril 2024



EDUCADORA
EN SALUD
HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GÓNZÁLEZ MARTÍNEZ

Autoconocimiento de los Senos



Imagen de wayhomestudio en Freepik

El **autoconocimiento de los senos** puede ayudar a detectar el cáncer de seno en etapa temprana. *Autoconocer los senos* significa familiarizarse con la anatomía de esta parte del cuerpo. Para una mujer implica que observe, palpe e identifique cualquier cambio en los senos que no esté relacionado con las variaciones normales que produce en ellos la menstruación.

Autoconocer los senos significa conocer la **forma, tamaño, textura, color, temperatura y sensación** normal de los senos, pezones y axilas. Al familiarizarse con estas seis características, la mujer puede identificar temprano si tiene síntomas que pueden asociarse al cáncer de seno.

Síntomas asociados al cáncer de seno

Los síntomas a vigilar son los siguientes:

- Endurecimiento o hinchazón en un seno o axila.
- Cambio en el tamaño o la forma de un seno.
- Obscurecimiento o enrojecimiento de la piel de un seno.
- Sensación de calor, o dolor repentino y persistente en uno de los senos.
- Cambio en color y textura del pezón.
- Picazón, salpullido o aparición de úlcera en un pezón.
- Secreción repentina por un pezón.
- Hundimiento del pezón u otra parte del seno.

Detección Temprana

El *autoconocimiento de los senos* estará acompañado del **examen clínico de los senos**. Este es el examen de palpación de los senos, axilas y cuello realizado durante la visita médica de rutina por un profesional de la salud, especialmente cuando la mujer reporta síntomas.

Examen de Palpación de los Senos

Imagen de Serhii Bobyk en Shutterstock



De suma importancia será cumplir con la **mamografía** y cualquier otro examen de los senos ordenado por el médico según la edad de la mujer y su historial de cáncer familiar.

La mamografía de rutina es un examen de rayos X fácil de realizar. Ayuda a obtener dos imágenes de cada seno. Dicho examen contribuye a detectar el cáncer de seno en etapa temprana. Por lo tanto ayuda a salvar vidas.

Mamografía

Imagen de izusek en iStock



Desde joven la mujer necesita conocer su cuerpo y seguir los pasos necesarios para proteger su salud.

En la siguiente tabla aparecen las recomendaciones de la Sociedad Americana Contra el Cáncer para la detección temprana del cáncer de seno en mujeres con **riesgo promedio** de desarrollar esta condición.

Guías para Detección Temprana del Cáncer de Seno

Sociedad Americana Contra el Cáncer 2023

<https://www.cancer.org/cancer/screening/american-cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer.html>

Mujeres de 40 a 44 años	Tener la opción de realizarse una mamografía anual
Mujeres entre 45 y 54	Realizarse una mamografía anual
Mujeres de 55 o más	Realizarse una mamografía cada 2 años o tener la opción de hacerla anual

Una mujer en **riesgo promedio** de desarrollar cáncer de seno es:

- La que **no** tuvo cáncer de seno previamente.
- La que **no** presenta fuerte historial de cáncer de seno familiar.
- La que **no** tiene mutación genética asociada al desarrollo de esta condición.
- La que **no** recibió radioterapia en pecho antes de los 30 años.

Para información adicional llamar a la Oficina de Educación en Salud del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez
Tel: (787) 763-4149 Ext. 2906