



# Manual de las mujeres

---

Guía de derechos, salud reproductiva, familia y trabajo  
para adolescentes y mujeres adultas

---



# 3

## Cáncer de mama

Es el cáncer que se desarrolla en el tejido mamario. Si bien se desconocen sus causas exactas, hay ciertos factores de riesgo que aumentan la posibilidad de padecerlo.

Algunos de ellos son: tener más de 60 años, haber tenido cáncer en una mama, tener antecedentes familiares de la enfermedad (madre, hermana o hija), edad avanzada de la mujer en el momento del primer parto, no haber tenido hijos, haber tenido la primera menstruación antes de los 12 años, haber entrado en la menopausia después de los 55 años, haber recibido terapia hormonal para la menopausia durante muchos años, mujeres cuyas mamografías muestran mayor cantidad de zonas de tejido denso respecto de otras mujeres de la misma edad, obesidad o sobrepeso después de la menopausia, inactividad física, consumo de alcohol.

**QUE UNA MUJER TENGA UN FACTOR DE RIESGO NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE QUE VAYA A TENER CÁNCER DE MAMA. LA MAYORÍA DE LAS MUJERES QUE PRESENTAN FACTORES DE RIESGO NUNCA LO PADECEN.**

## Cómo prevenir

---

En la consulta ginecológica es importante pedir la revisión de las mamas como forma de detectar a tiempo el cáncer de mama. Asimismo, las mujeres pueden realizarse el autoexamen palpando la zona.

**ALGUNOS SIGNOS DE CÁNCER DE MAMA SON: BULTO EN EL SENO O AXILA, PEZÓN HUNDIDO, PIEL ROJA O HINCHADA O SECRECIÓN DEL PEZÓN. EN ESTOS CASOS HAY QUE CONSULTAR DE MANERA URGENTE AL MÉDICO.**

Para una detección temprana, hay que realizar una mamografía anual. El estudio, que es una radiografía de las mamas, es gratuito y se realiza en hospitales de todo el país.

## Autoexamen

---

Toma solo unos minutos y se hace una vez al mes.

Si todavía menstrua, hágalo de 7 a 10 días después del primer día del período, cuando las mamas están menos sensibles.

Al practicarlo regularmente puede identificar cualquier cambio mínimo; en este caso debe consultar al médico inmediatamente.

**Frente al espejo:** Con los brazos en la cintura, observe buscando cambios en la forma, tamaño o color en las mamas o la piel. Estando en esa posición, realice presión en la cintura con sus manos y observe si hay retracciones o cambios. Verifique que sus pechos no presenten cambios en la piel ni en el pezón. Eleve los brazos y observe nuevamente si hay cambios en las mamas o la piel.

**Palpación:** Puede hacerla en la ducha, examinando las mamas en forma circular desde la axila hasta el pezón, sin levantar los dedos, o acostada, con una toalla enrollada bajo el hombro.

Palpe toda la mama, la axila y el pezón con movimientos circulares y radiales buscando masas que no sean normales. Comprima el pezón con los dedos índice y pulgar para confirmar que no haya salida de secreción.

Si detecta un bulto en la mama o la axila, cambios en el tamaño y/o forma de la mama, fruncimientos, hoyuelos y/o enrojecimiento de la piel de la mama, consulte rápidamente al médico.

El tratamiento del cáncer, dependiendo el caso, puede requerir cirugía, radioterapia, quimioterapia, hormonoterapia y/o terapias biológicas.

**SI SE DETECTAN A TIEMPO, LA MAYORÍA DE LOS CASOS SON CURABLES.**



Coordinación editorial

Daniela Allerbon

Redacción y compilación

Cecilia Pozzo

Revisión de contenidos (cuarta edición)

Débora Ruiz

Corrección

Gabriela Laster

Diseño de cubierta

Bernardo + Celis / Trineo

Diseño de la publicación

Pablo Alarcón

Diagramación

Héctor M. Bonamico

Agradecimientos

Paula Ferro, Celsa Beatriz González, Graciela Mabel Figliola, Tomás Ojea Quintana, Victoria Pedrido, María Carla Polla y Milagros Tamalet (área de Salud y Derechos, Consejo Nacional de las Mujeres); Victoria Griffin (Dirección Nacional de Comunicación, Información y Difusión, Consejo Nacional de las Mujeres); Dra. Claudia Peruggino, Florencia Moragas (Comisión Nacional Coordinadora de Acciones para la Elaboración de Sanciones de la Violencia de Género, Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación); María del Valle Aguilar (Directora Nacional de Participación y Organización Popular, Secretaría de Políticas Socioculturales del Ministerio de Cultura de la Nación)

Asesoramiento en selección de imagen de tapa

Dirección de Artes Visuales del Ministerio de Cultura de la Nación

Imagen de tapa

Aldana Loiseau

---