



AVON  
PROMESA PARA GANARLE  
AL CÁNCER DE MAMA

# GUÍA INFORMATIVA SOBRE CÁNCER DE MAMA

*Agradecemos el apoyo de la Fundación Arturo López Pérez  
en la elaboración de esta guía.*

## ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama **se origina cuando una célula de un conducto mamario cambia y se transforma en otra distinta, que ya no responde a los estímulos normales, comenzando a crecer y reproducirse de manera descontrolada.**

Al dividirse constantemente, este grupo de células conforma un pequeño tumor que irá creciendo de manera paulatina y, si no es detenido a tiempo, puede invadir los tejidos vecinos, los ganglios linfáticos y otros órganos del cuerpo.

El cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer en las mujeres a nivel mundial. En Chile se diagnostica un nuevo caso cada 3 horas y mueren alrededor de 4 mujeres al día por esta causa. Sin embargo, **detectado precozmente, sin el compromiso de ganglios, el cáncer de mama tiene una sobrevida de más del 95%.**

## ¿CÓMO DETECTAR PRECOZMENTE EL CÁNCER DE MAMA?

En sus estadios iniciales el cáncer de mama suele ser asintomático, por eso la **mamografía** es el principal método de detección precoz de esta enfermedad, ya que permite detectar lesiones milimétricas, cuando aún son casi imperceptibles.

### ¿Cuándo debo realizarme la mamografía?

- Anualmente desde los 40 años.
- Anualmente, aun cuando tu mamografía anterior no haya mostrado lesiones sospechosas.
- Anualmente, aun cuando no tengas antecedentes familiares.

**Ten en cuenta, que:** en personas con antecedentes familiares de cáncer de mama en 1º grado (madre, padre, hermana), se recomienda realizar la mamografía 10 años antes de la edad de detección del cáncer del familiar más cercano.

Además, para el cuidado mamario de toda persona adulta, incluso antes de los 40 años, **se recomienda:**

- Realizar controles anuales de rutina con profesionales de la salud gineco-mamaria.
- Realizar mensualmente el autoexamen mamario (alejado del periodo menstrual).

**Ten presente** que los profesionales de salud también pueden solicitar estudios complementarios o adicionales para la detección temprana del cáncer de mama, como la ecografía mamaria, por ejemplo, en el caso de mujeres jóvenes, o cuando la mamografía no es concluyente. **Sin embargo, a partir de los 40 años, ningún examen reemplaza a la mamografía como examen inicial de control preventivo.**

**No olvides.** El autoexamen mamario no detecta precozmente el cáncer de mama. Es una herramienta para tomar conciencia de tus mamas y estar atenta a cualquier cambio que pueda surgir en una de ellas, ante lo cual debes consultar a un/a especialista.





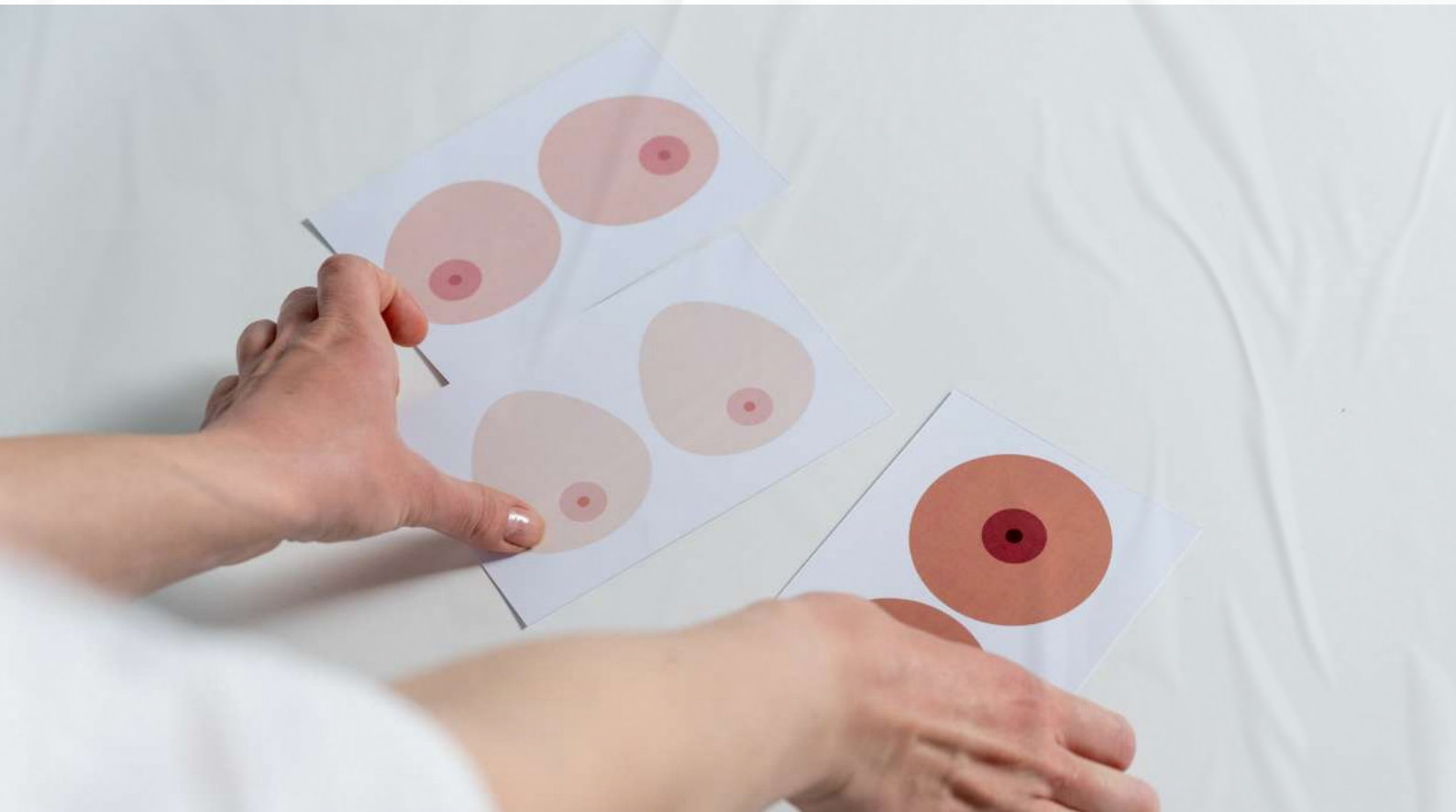
**AVON**

PROMESA PARA GANARLE  
AL CÁNCER DE MAMA

Los controles de rutina con profesionales de la salud y la mamografía anual cuando sea indicada pueden salvar vidas.

## **SOY MAYOR DE 40 AÑOS Y ME HICE LA MAMOGRAFÍA, ¿QUÉ DEBO HACER LUEGO?**

Retirar tu resultado y llevarlo a tu profesional de la salud de cabecera para que lo lea. Dependiendo el diagnóstico puede indicarte algún estudio complementario, repetir el chequeo en un periodo de tiempo más corto para evaluar el comportamiento de alguna lesión o continuar con el control anual con normalidad.





AVON

PROMESA PARA GANARLE  
AL CÁNCER DE MAMA

# LA ENCUESTA REGIONAL Y NACIONAL DE OPINIÓN PÚBLICA DE CÁNCER DE MAMA REALIZADA POR AVON Y FUNDACIÓN AVON DURANTE 2021 MUESTRA QUE:

**3**  **de cada 10**  
MUJERES RECONOCEN A LA  
**MAMOGRAFÍA**  
COMO EL **MÉTODO MÁS EFECTIVO**  
PARA LA **DETECCIÓN TEMPRANA**  
DEL CÁNCER DE MAMA

EL **51%**  
DE LAS PERSONAS ENCUESTADAS

consideró el **autoexamen** como el método más efectivo para la detección temprana del cáncer de mama. Sin embargo, no es recomendable promover el autoexamen como método de detección sino como complemento, como **parte del conocimiento y cuidado del propio cuerpo**.

El **91%**  
*reconoce*

los bultos y nódulos como los **síntomas más frecuentes**, desconociendo que hay otros y que **mayormente es asintomático**.

Solo un **1%**  
*considera*

que el cáncer de mama no genera síntomas.

Durante la pandemia **7 DE CADA 10 MUJERES** no realizaron la **visita al médico/a**.

El conocimiento de la mortalidad por cáncer de mama es alto pero no se traduce en mayores controles ni acciones de detección temprana.

**2**  **de cada 10**  
MUJERES DE MÁS DE 40 AÑOS  
NO SE REALIZARON NUNCA UNA  
**MAMOGRAFÍA**  
EN CHILE.

Existe una alta desinformación de la edad en la que deben realizarse las mamografías.

EL **69%**  
DE LAS MUJERES ENTREVISTADAS

considera que hay que realizarla antes de los 40 años.



AVON

PROMESA PARA GANARLE  
AL CÁNCER DE MAMA

+ del **80%**

de las mujeres  
tiene miedo de padecer  
cáncer de mama.

+ del **90%**

de los casos son curables.

**QUE EL MIEDO  
NO NOS GANE  
LA SALUD.  
LA DETECCIÓN  
TEMPRANA  
SALVA VIDAS.**

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Un factor de riesgo es toda **circunstancia o situación que aumenta las probabilidades** de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud.

### Factores de riesgo no modificables

Las personas cuyo sexo asignado al nacer es femenino tienen mayores riesgos de padecer cáncer de mama. Solo el **1%** de los casos diagnosticados anualmente en el mundo afectan a personas cuyo sexo asignado al nacer es masculino. **Asimismo**, la tasa de incidencia de cáncer de mama aumenta con la edad.

### Factores de riesgo propios y estrategias de detección

**Consultar al médico/a sobre los factores de riesgo** que inciden en cada persona, permitirá planificar una estrategia de detección temprana, teniendo en cuenta la edad para comenzar a realizar los controles, la frecuencia y el tipo de estudio indicado. Además, **es importante tener conocimiento del propio cuerpo y reportar al médico/a cualquier cambio en las mamas.**



AVON

PROMESA PARA GANARLE  
AL CÁNCER DE MAMA

## ACCIONES PARA DISMINUIR EL RIESGO

Todas las personas pueden tomar acciones para cuidar su salud y reducir sus riesgos de padecer cáncer de mama. Estas son algunas recomendaciones:



**Dieta y nutrición:** mantenerse en un peso y en un índice de masa corporal saludable, incluyendo frutas y verduras a la dieta.



**Actividad física:** realizar 150 minutos de actividad física por semana, lo que equivale a 30 minutos, 5 veces a la semana.



**Consultar** siempre con un/a médico/a sobre el uso de hormonas que contengan estrógeno y progesterona.



**Limitar** el consumo de alimentos elevados en grasas, azúcar y sal.



**Chequear** los niveles de Vitamina D.



**Tomar** 2 litros de agua por día



**No fumar**



**Reducir** el consumo excesivo de alcohol



**Evitar** el sedentarismo

## ¿A QUÉ CAMBIOS EN MIS MAMAS Y PEZONES DEBO PRESTARLE ATENCIÓN?

**En los estados iniciales el cáncer de mama puede ser asintomático.** Sin embargo, según el estadio y tipo de cáncer, también puede manifestarse con algún síntoma. Es por eso que es importante que nos toquemos y nos miremos para conocer nuestro cuerpo y sus cambios. **De cualquier manera, el autoconocimiento es un método complementario de cuidado pero NO reemplaza la mamografía.** Los chequeos al día son claves para la detección temprana de esta enfermedad.

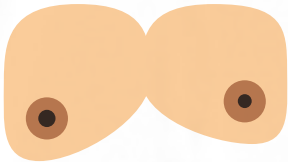


AVON

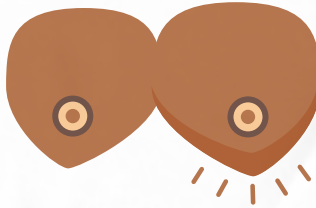
PROMESA PARA GANARLE  
AL CÁNCER DE MAMA

## CAMBIOS EN LAS MAMAS

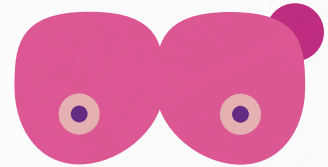
CAMBIOS EN LA FORMA O TAMAÑO



INFLAMACIÓN O HINCHAZONES

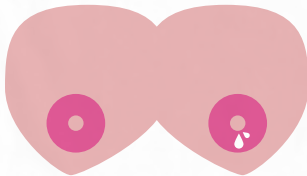


BULTO O DUREZAS EN MAMA O AXILA

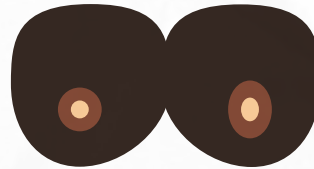


## CAMBIOS EN LOS PEZONES

SALIDA DE LÍQUIDOS DEL PEZÓN

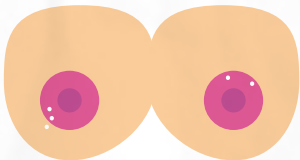


ALTERACIONES EN LA FORMA O POSICIÓN

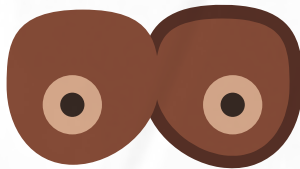


## CAMBIOS EN LA PIEL DE LA MAMA

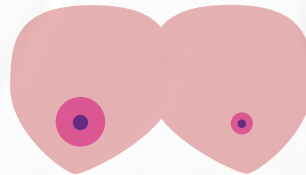
IRRITACIONES O SARPULLIDOS



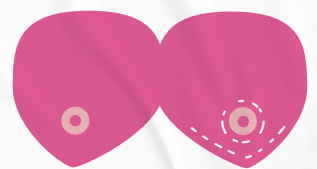
ENGROSAMIENTOS



RETRACCIONES



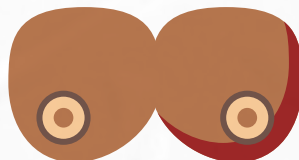
DESCAMACIÓN



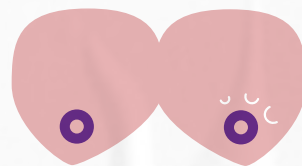
ARRUGAS



ENROJECIMIENTOS



FORMACIÓN DE HOYUELOS EN LA PIEL.



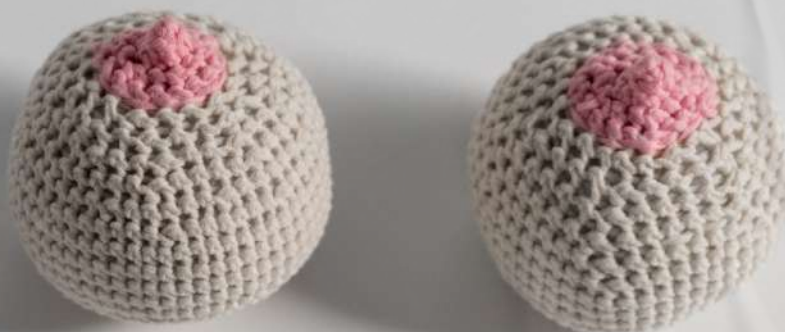


Si presentas alguno de ellos, consulta con tu médicx.  
No siempre estos cambios son síntomas de cáncer  
de mama.

## ¿EXISTEN CENTROS DE ATENCIÓN GRATUITOS PARA LA SALUD MAMARIA?

**¡Sí!** Nuestro sistema de salud cuenta en atención primaria con matronas y médicxs que realizan el examen de mama como parte del control general de pacientes mayores de edad. Además, **nuestro sistema de salud cubre la realización de la mamografía para personas de entre 50 y 69 años, cada 3 años.**

Para mayor información sobre rango de edad para mamografías gratuitas o donde pedir hora para tu exámen mamario preventivo, **haz click aquí.**



Haz tus controles anuales.

# LA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS.

