



3 Pasos

para la Detección Temprana

Con consejos especiales de
detección temprana para
sobrevivientes de cáncer de mama

Introducción



La detección temprana es clave. Cuando el cáncer de mama se detecta a tiempo, en etapa localizada, la tasa de supervivencia relativa a 5 años es del 99%.^[1]

La detección temprana significa encontrar el cáncer antes de que se propague. Aunque el cáncer de mama generalmente no puede prevenirse, detectarlo temprano ofrece la mayor posibilidad de un tratamiento exitoso. La detección temprana incluye realizar autoexploraciones mensuales de los senos, además de programar exámenes clínicos y mamografías de manera regular.

Al seguir los tres pasos que se presentan en esta guía, puedes aumentar tus probabilidades de detectar el cáncer de mama a tiempo.

Para sobrevivientes de cáncer de mama:

A lo largo de esta guía encontrarás secciones dirigidas especialmente a sobrevivientes de cáncer de mama. Esto es importante porque, incluso después de una cirugía u otros tratamientos, es esencial continuar con los métodos de detección temprana.

Después de una lumpectomía, todavía queda una cantidad significativa de tejido mamario que debe revisarse regularmente. Incluso después de una mastectomía, no es posible remover cada célula de tejido mamario; por lo general, queda alrededor del 2% después de la cirugía.

Por eso, las sobrevivientes también encontrarán útiles estos tres pasos mientras continúan monitoreando cualquier señal o síntoma de recurrencia del cáncer de mama.

Tabla de contenidos

1. Conocimiento y Autoexploración de los Senos	4
2. Examen de Bienestar Femenino	11
3. Mamografía	13

1. Conocimiento y Autoexploración de los Senos

El primer paso para la detección temprana es desarrollar conocimiento de tus senos.

Saber cómo lucen y se sienten normalmente tus senos es parte de este conocimiento y te ayudará a identificar cualquier cambio o anomalía que debes reportar a tu médico lo antes posible.

Nadie conoce tus senos mejor que tú.

Bulto en el seno

Uno de los cambios más comunes es la presencia de un bulto. Un [bulto en el seno](#) es una masa, crecimiento o hinchazón dentro del tejido mamario.

Un bulto suele sentirse como un área sólida o más gruesa dentro o alrededor del seno, o en la zona de la axila. Un bulto será notablemente más firme que el tejido que lo rodea.

Los bultos pueden variar en tamaño, forma y textura. Algunos pueden ser tan pequeños como un chícharo o guisante, mientras que otros pueden ser más grandes que una pelota de golf. Pueden sentirse redondos, lisos y móviles, o duros, irregulares y fijos. Pueden aparecer en uno o en ambos senos.

Algunos bultos pueden causar dolor o molestia, pero muchos no. Un bulto doloroso no significa necesariamente que sea cáncer de mama, pero debe ser evaluado por un médico.

Si encuentras un bulto, programa una cita con tu médico, pero no entres en pánico: la mayoría de los bultos no son cancerosos. De hecho, entre el 60% y el 80% de los bultos en los senos son benignos.^[2]

Sin embargo, es importante recordar que no encontrar un bulto no significa que no pueda haber cáncer de mama.

Bulto mamario en hombres

Aunque el cáncer de mama afecta principalmente a mujeres, los hombres también tienen tejido mamario y pueden desarrollar cáncer de mama. El [cáncer de mama en hombres](#) es poco común y representa menos del 1% de todos los diagnósticos.^[3]

Aun siendo raro, los hombres tienen una mayor tasa de mortalidad por cáncer de mama debido a diagnósticos y tratamientos más tardíos.

En los hombres, el cáncer de mama suele detectarse como un bulto duro debajo del pezón o la areola. Al igual que en las mujeres, el bulto puede o no ser doloroso.

Los hombres deben acudir al médico de inmediato si notan un bulto en cualquier parte del seno o en la zona de la axila.

Autoexploración de los senos

Cada mujer tiene un patrón “normal” en cómo se sienten sus senos. Algunas mujeres pueden tener los senos más densos o con más textura que otras. Además, la forma en que se sienten puede cambiar a lo largo del ciclo menstrual.

Es importante que todas las mujeres desarrollen conocimiento de sus senos y sepan cómo se sienten normalmente. Esto te ayudará a identificar de manera rápida y sencilla cualquier cambio. La mejor forma de familiarizarte con lo que es normal para ti es realizar una [autoexploración mensual de los senos](#).

Si has tenido una cirugía de seno —ya sea por cáncer de mama u otra razón— es necesario volver a aprender cómo se ven y se sienten tus senos, ya que la cirugía puede cambiar lo que antes era “normal”.

A las mujeres adultas de todas las edades se les recomienda realizar una autoexploración mensual para detectar cualquier cambio en el tejido mamario, incluyendo bultos u otras anormalidades, como cambios en la piel del seno.

La autoexploración es una herramienta útil para la detección temprana del cáncer de mama, pero no reemplaza las mamografías ni los exámenes clínicos regulares.

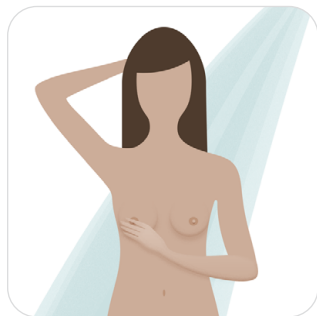
Cómo realizar una autoexploración de los senos

Debes realizar la autoexploración 7 a 10 días después de que comience tu periodo, cuando los senos están menos sensibles y menos inflamados. Si ya no menstruas, elige un día fijo cada mes (por ejemplo, el primer día del mes) y márcalo en tu calendario para recordarlo.

Lo importante es observar si hay cambios entre el examen del mes anterior y el de este mes.

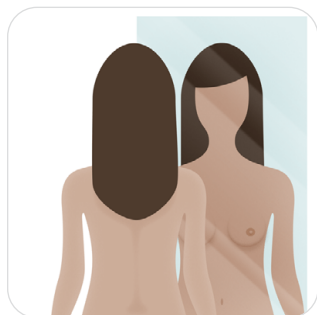
Para realizar una autoexploración completa, sigue estos 3 pasos:

1. En la ducha



Con las yemas de tus tres dedos centrales, revisa toda el área del seno y la axila, aplicando presión ligera, media y firme. Revisa ambos senos cada mes, buscando cualquier bulto nuevo, zonas más gruesas, nudos duros o cualquier otro cambio en los senos.

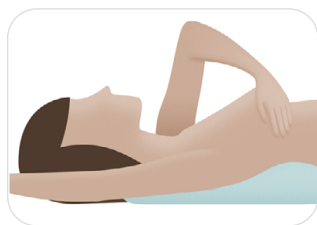
2. Frente al espejo



Con los brazos a los lados, observa tus senos y busca cualquier cambio en su contorno o forma, así como hoyuelos, hinchazón o cualquier irregularidad en la piel del seno o en los alrededores. También observa si hay cambios en los pezones.

Luego, coloca las palmas sobre tus caderas y presiona hacia abajo para flexionar los músculos del pecho. Observa si aparece algún hoyuelo, pliegue u otro cambio, especialmente si ocurre en un solo lado. Recuerda: los senos no son perfectamente simétricos, y eso es completamente normal.

3. Acostada



Cuando estás acostada, el tejido mamario se distribuye de manera más uniforme sobre la pared del pecho.

Coloca una almohada bajo tu hombro derecho y pon tu brazo derecho detrás de la cabeza. Con la mano izquierda, usa las yemas de tus tres dedos centrales para revisar todo el seno derecho y la axila.

Aplica presión ligera, media y firme para buscar cualquier bulto nuevo, zonas más gruesas, nudos duros o cualquier otro cambio. También presiona suavemente el pezón para revisar si hay secreción.

Repite estos pasos en el seno izquierdo.

Para sobrevivientes de cáncer de mama:

Si has tenido una cirugía de seno, incluyendo una lumpectomía o mastectomía, con o sin implantes o reconstrucción, es muy importante que continúes realizando autoexploraciones regulares.

Después de una mastectomía, queda un pequeño porcentaje de tejido mamario, lo que significa que el riesgo de recurrencia o de que se desarrolle cáncer en otra área del tejido mamario nunca es 0%. Recuerda que el tejido mamario se extiende por el pecho, la axila y hasta la clavícula, así que estas áreas también deben revisarse.

Autoexploración después de una cirugía de seno

- Las mujeres con implantes deben palpar alrededor de los senos para identificar los bordes del implante. Presiona firmemente hacia adentro alrededor de esos bordes para revisar si hay bultos o anomalías debajo o alrededor del implante.
- Si tienes cicatrices de cirugías previas, es importante palpar alrededor de la cicatriz para detectar si aparece algún bulto nuevo. La mayoría de las veces, estos bultos son tejido cicatricial, pero cualquier cambio nuevo debe ser evaluado por un profesional de la salud.

Señales y síntomas

Toda persona debe conocer las [señales y síntomas](#) del cáncer de mama. Muchos cánceres de mama en etapa temprana no producen síntomas evidentes, pero en algunos casos sí pueden presentarse.

La mayoría de las personas que tienen síntomas notan solo uno o dos, y su presencia no significa automáticamente que tengas cáncer de mama. Si notas algo inusual, habla con tu médico lo antes posible.

Cambios a los que debes prestar atención:

- Un bulto o engrosamiento en o cerca del seno o en la axila
- Un cambio inexplicable en el tamaño o la forma del seno, incluyendo aumento o disminución (especialmente si ocurre en un solo lado)
- Hundimientos en cualquier parte del seno
- Arrugas o pliegues en la piel del seno
- Un pezón invertido (hacia adentro)
- Secreción (líquido) del pezón (especialmente si es transparente o con sangre)
- Cambios en la textura o el color de la piel del seno, hinchazón o poros agrandados (a veces descritos como piel de naranja)
- Piel escamosa, enrojecida o inflamada en el seno, pezón o areola
- Asimetría reciente entre los senos

Debes consultar a tu médico si notas cualquiera de estos síntomas.

Para sobrevivientes de cáncer de mama:

Es importante que quienes han tenido cáncer de mama estén atentas a señales y síntomas adicionales que podrían indicar una recurrencia. Recuerda: la presencia de cualquiera de estos síntomas no significa que el cáncer haya regresado. Sin embargo, es recomendable informar cualquier señal o síntoma a tu médico para una evaluación más detallada.

Señales y síntomas de una posible recurrencia pueden incluir:

- Dolor inusual o persistente en la espalda o el cuello (que no se explica por una lesión o ejercicio)
- Dolor en los huesos
- Falta de aire sin causa aparente
- Fatiga profunda o malestar general
- Dolor de cabeza
- Convulsiones
- Cambios en el estado de ánimo
- Dificultad para hablar
- Cambios en la visión

Para obtener más información sobre la recurrencia del cáncer de mama, puedes descargar “Lo que necesitas saber sobre la recurrencia del cáncer de mama”.

2. Examen de Bienestar Femenino

Se recomienda que las mujeres visiten a su **médico de atención primaria o ginecólogo una vez al año** para su examen de bienestar femenino. Además del examen pélvico de rutina y la prueba de Papanicolaou (según la frecuencia recomendada), el médico también puede realizar un [examen clínico de los senos](#) para revisar si hay alguna anomalía.

Esta visita anual es una excelente oportunidad para hablar con tu proveedor de salud sobre **cualquier duda o inquietud relacionada con la salud de tus senos**. Durante la consulta, tu médico también puede orientarte sobre la **frecuencia más adecuada** para tus pasos de detección temprana, como cada cuánto deberías realizarte una mamografía u otros estudios de imagen, como un ultrasonido o una resonancia magnética de seno (MRI), según tu edad, historial y necesidades personales.

Qué esperar durante un examen clínico de los senos

Durante un examen clínico de los senos, tu médico revisará tanto la **aparición de la piel y el tejido** como la presencia de **texturas inusuales o bultos** mediante la palpación.

Revisión visual

En la parte visual del examen, tu médico observará la apariencia general de tus senos. Es posible que te pida levantar los brazos sobre la cabeza, dejarlos caer a los lados o presionar las manos contra las caderas. Estas

posiciones permiten identificar diferencias en el tamaño o la forma entre ambos senos. También revisará la piel para detectar erupciones, hoyuelos, cambios en la textura o cualquier signo anormal en o alrededor del seno. Además, puede presionar suavemente los pezones para detectar si hay secreción.

Revisión física

Para la revisión física, tu médico utilizará las yemas de los dedos para examinar todo el seno, la axila y el área cercana a la clavícula buscando bultos o anomalías.

Si se encuentra un bulto, el médico evaluará su tamaño, forma, textura y si se mueve con facilidad.

Los bultos benignos suelen sentirse distintos a los cancerosos, pero cualquier bulto generalmente requiere estudios adicionales, como una mamografía, un ultrasonido o una biopsia.

Para sobrevivientes de cáncer de mama:

Las sobrevivientes deben continuar con sus exámenes de bienestar femenino de manera regular con su médico y/o ginecólogo. Sin embargo, la frecuencia puede variar según tu diagnóstico original, los tratamientos que recibiste y tu edad.

Habla con tu médico o ginecólogo para determinar el calendario de exámenes que es más adecuado para ti.

3. Mamografía

Una [mamografía](#) es una radiografía del seno. Es una forma segura de detectar tumores cancerosos y otras condiciones anormales del seno, a menudo antes de que aparezcan síntomas.

Las mamografías pueden detectar cáncer u otros problemas antes de que un bulto sea lo suficientemente grande como para sentirse al tacto. Son una forma eficaz de encontrar el cáncer de mama en sus etapas iniciales, cuando el tratamiento suele ser más exitoso. Las mamografías se consideran seguras, rápidas y relativamente indoloras. Las mujeres que se realizan mamografías de detección tienen una menor probabilidad de morir por cáncer de mama que aquellas que no se realizan estos estudios.

Conoce la diferencia

Las **mamografías de detección** se realizan de manera rutinaria para detectar cáncer de mama en mujeres que no tienen síntomas aparentes. Se les conoce como mamografías anuales.

Las **mamografías de diagnóstico** son más detalladas y se utilizan cuando se encuentran resultados sospechosos en una mamografía de detección o si tú o tu médico notan algún signo anormal.

Se recomienda que las mujeres de 40 años o más se realicen una mamografía cada año. Sin embargo, si tienes un familiar de primer grado (madre, hermana o hija) con cáncer de mama, es posible que necesites comenzar antes de los 40. Por lo general, se toma la edad en la que tu familiar fue diagnosticada y se le restan 10 años para estimar cuándo deberías comenzar las mamografías. Por ejemplo, si tu familiar fue diagnosticada a los 45 años, deberías hablar con tu médico sobre comenzar las mamografías a los 35 años.

La tecnología de mamografía ha evolucionado con los años. Hoy en día, es más común recibir una mamografía 3D, también llamada tomosíntesis mamaria. Este tipo de mamografía puede detectar el cáncer de mama con mayor precisión que una mamografía 2D estándar y es especialmente útil en mujeres con tejido mamario denso.

Si es posible, pide que tu mamografía sea interpretada por un radiólogo especializado en imágenes mamarias, ya que suelen tener más experiencia leyendo estudios de seno que un radiólogo general. También es útil programar tu mamografía alrededor de la misma fecha que tu examen clínico de los senos, realizado por tu proveedor de salud.

Para obtener consejos sobre cómo prepararte, consulta “Cómo prepararte para una mamografía”.

Para sobrevivientes de cáncer de mama:

Si aún tienes tejido mamario después de tu tratamiento, es importante continuar con una mamografía de detección anual. Habla con tu médico para determinar la frecuencia y el tipo de mamografía más adecuados para ti.

Recomendaciones de edad para la detección

Todas las mujeres, incluso aquellas sin síntomas ni factores de riesgo conocidos, deben practicar la detección temprana para ayudar a detectar el cáncer de mama lo antes posible.

La siguiente tabla muestra la edad sugerida para comenzar cada método de detección temprana:

Examen	Edad	Frecuencia
Autoexploración de los senos	18+	Regularmente/ Mensual
Examen de Bienestar Femenino	18+	Anual
Mamografía	40+*	Anual

*Las mujeres menores de 40 años que tienen [factores de riesgo](#) para cáncer de mama deben hablar con su médico para saber cuándo comenzar a hacerse mamografías de manera regular. Dependiendo de esos factores, puede ser necesario empezar antes de los 40.

Programación y seguimiento

Muchas mujeres enfrentan obstáculos al intentar programar una mamografía. A veces, preocupaciones sobre el costo, no saber a quién llamar o no saber qué decir pueden hacer que el proceso se sienta abrumador.

Para ayudarte, consulta "[Cómo programar una mamografía](#)", donde encontrarás la información esencial para que no te pierdas este examen tan importante.

Si necesitas ayuda para encontrar una mamografía gratuita o de bajo costo, busca centros participantes del [Programa Nacional de Mamografías](#) de NBCF en tu área.

Seguimiento después de tu mamografía

Es probable que no recibas los resultados de inmediato. Puede tomar hasta 10 días hábiles para que tu médico o el centro donde te realizaste la mamografía se comuniquen contigo. Algunos centros llaman con los resultados; otros los envían por correo o los publican en un portal en línea.

Si después de 10 días hábiles no has recibido noticias, comunícate con el consultorio de tu proveedor de salud

para solicitar tus resultados. Si lo necesitas, también puedes pedir apoyo a un [navegador de pacientes](#).

Resultados normales de mamografía

Si tus resultados son normales, pregunta a tu proveedor de salud cuándo debes programar tu próxima mamografía. La fecha puede variar según tu edad, tus antecedentes familiares u otros factores.

Agenda tu próxima cita tan pronto como puedas para evitar olvidarla.

Resultados anormales de mamografía

Si tus resultados de mamografía son anormales, comunícate con tu equipo médico de inmediato. Es posible que necesites programar estudios adicionales, como una [mamografía diagnóstica](#), un [ultrasonido](#), una [resonancia magnética de seno \(MRI\)](#) o una [biopsia](#), para obtener más información.

Si recibes resultados anormales, te recomendamos leer "[Mamografías anormales y qué hacer después](#)", donde encontrarás la información que necesitas para entender tus próximos pasos.

Senos densos

Tener senos densos simplemente significa que hay más tejido fibroglandular, el cual aparece blanco en una mamografía. Casi la mitad de las mujeres de 40 años o más que se realizan mamografías tienen senos densos en algún grado.^[4] Cuando una mujer tiene senos densos, la mamografía muestra que una mayor parte del seno está compuesta por tejido denso en lugar de tejido graso.

La mamografía es la mejor manera de saber si tienes tejido mamario denso. Un radiólogo (el médico que

interpreta las mamografías) analizará la proporción entre tejido graso y tejido denso para determinar tu nivel de densidad mamaria. A partir de septiembre de 2024, todos los reportes de mamografía enviados a pacientes deberán incluir información sobre la densidad mamaria.

La densidad mamaria es un factor de riesgo independiente para el cáncer de mama. Esto significa que las mujeres con senos densos tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama que aquellas sin senos densos, y el riesgo aumenta conforme aumenta la densidad.

Las mujeres con senos densos pueden necesitar estudios complementarios además de la mamografía. Imágenes adicionales como la tomosíntesis (mamografía 3D), el ultrasonido o la resonancia magnética (MRI) pueden ayudar a detectar cáncer en tejido mamario denso. Si tienes senos densos, revisa tus factores de riesgo con tu médico y considera opciones de estudios complementarios.

Para obtener más información sobre senos densos, puedes descargar la guía gratuita “Preguntas y Respuestas sobre Senos Densos”.

Fuentes:

[1] [American Cancer Society](#)

[2] [National Library of Medicine](#)

[3] [National Library of Medicine](#)

[4] [National Cancer Institute](#)