



El estilo de vida y la conducta alimentaria pueden contribuir a reducir el riesgo de cáncer.

- Busque actividades deportivas que le gusten y practíquelas 3 veces a la semana preferiblemente durante 30 – 40 minutos.
- Tome preparados hormonales solo tras una cuidadosa valoración con su médico.
- Procure seguir una dieta rica en frutas y verduras con poca carne.
- Consuma alcohol solo ocasionalmente en cantidades moderadas; el límite crítico en mujeres se sitúa en 0,33 l de cerveza o 0,15 l de vino al día.
- Una alimentación sana y el deporte pueden ayudar a mantener un peso corporal saludable.

El riesgo de padecer cáncer de mama no se elimina del todo con ninguna de estas medidas. Se puede reducir, pero: ¡en ningún caso se deben olvidar las ganas de vivir ni la calidad de vida!

**KNOTEN
PUNKT.**

Editor (responsable según la ley de prensa alemana):
Knotenpunkt e.V.

Contacto: Postfach 101708
33517 Bielefeld
kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de
www.knotenpunkt-bielefeld.de

Cuenta para donativos: Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX
IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44

Diseño: Nils Bentlage, Bielefeld
Imprenta: Häuser KG, Colonia

Fecha: Julio 2016

© Knotenpunkt e.V., tirada total de 5000 ejemplares

La especialista estadounidense en cáncer de mama, la Dr. med. Susan Love:

"Con la autoexploración se busca algo en concreto. Sin embargo, a mí me interesa que se conozca el propio cuerpo y que se familiaricen con la mama, sin pensar en algo nefasto. Quiero animar a que se palpen el pecho en diferentes momentos para notar si algo cambia a lo largo del ciclo. El 80 por ciento de los tumores que no se detectan con una mamografía lo han detectado las mujeres o sus parejas de forma casual: al ducharse, ponerse crema o mantener relaciones sexuales.

Se trata precisamente de eso: sentir el propio cuerpo, conocerlo y no buscar un cáncer obstinadamente."

Fuente: Nationales Netzwerk Frauen und Gesundheit (editor): Brustkrebs Früherkennung, 1ª edición actualizada, Hannover 2009, p. 16

Knotenpunkt e.V., Bielefeld

**KNOTEN
PUNKT.**

LA AUTOEXPLO- RACIÓN MAMARIA

¿Es conveniente?

La autoexploración mamaria

La autoexploración mamaria – mejor dicho la **autoexploración mamaria sistemática** – es una guía para la palpación de las mamas que las mujeres deben realizar ellas mismas periódicamente una vez al mes siguiendo un esquema predeterminado de palpación.

Esta exploración se está fomentando públicamente desde hace años y las aseguradoras médicas y otras instituciones la promocionan. Se dedica mucho dinero a acercar la autoexploración mamaria *sistemática* a las mujeres. Así se ofrecen cursos de palpación dirigidos por médicos con modelos de silicona y se reparte material informativo gratuito como tarjetas para la ducha y DVD con vídeos didácticos.

El objetivo perseguido es detectar precozmente el cáncer de mama mediante la palpación propia, *sistemática* y mensual de las mamas para poder entonces tratarlo mejor.

Para poder valorar el beneficio de la autoexploración mamaria *sistemática*, se debe responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Sirve esta realización sistemática a las mujeres para detectar el cáncer de mama antes?
2. ¿Prolonga la palpación periódica el tiempo de supervivencia tras un diagnóstico de cáncer de mama?
3. ¿Puede haber también desventajas en la autoexploración de las mamas?

Las evaluaciones de estudios a largo plazo que se realizaron en diferentes países sobre la palpación *sistemática* arrojaron los siguientes resultados:

1. No existe ninguna indicación clara hasta la actualidad de que la exploración *sistemática* contribuya a la detección precoz del cáncer de mama.
2. Igualmente tampoco está demostrada la prolongación del tiempo de supervivencia tras un diagnóstico de cáncer de mama.
3. El inconveniente es que mediante la autoexploración mamaria *sistemática* y periódica las mujeres descubren con frecuencia estructuras en sus mamas que les causan inseguridad y les hacen temer que padecen cáncer.

Como consecuencia se producen más visitas al médico y casi el doble de intervenciones quirúrgicas (tomas de muestras de tejido), en la mayoría de los casos sin confirmar la sospecha de cáncer.

Conclusión: La eficacia de la autoexploración *sistemática* sola no está demostrada y la probabilidad de una intervención médica es más elevada.

Además, el tiempo entre el diagnóstico de la palpación y la aclaración definitiva de las mujeres afectadas resulta a menudo muy duro, incluso si no se confirma la sospecha.

Cada mujer debe decidir por sí misma si desea realizar la palpación *sistemática*. Es importante que esté informada sobre el beneficio y los riesgos.

¿Qué otra alternativa hay?

Se trata de desarrollar una sensación de sensibilidad y relajación hacia el propio cuerpo a fin de percibir los cambios.

Es conveniente conocer la propia mama, el aspecto y el tacto.

Si se notan cambios inusuales, como p.ej. al ducharse o ponerse crema, se debe consultar al médico. Se debe prestar atención a cambios o retracciones de la piel, rojeces, alteraciones de los pezones, secreción de líquido y cambios palpables (bultos) con o sin dolor.

“Les recomendamos a las mujeres que presten atención a sus mamas, así como a todo el cuerpo, sin reglas ni normas rígidas.”

Knotenpunkt e.V.