

**Campaña Nacional de Concientización
sobre Cáncer de Mama**



GUÍA PARA PACIENTES

**Cáncer de mama:
prevención, diagnóstico y
tratamiento**

Información clara para cuidarte y cuidar a los tuyos. Tu farmacéutico te acompaña en cada paso.

01 Entendiendo el cáncer de mama y el poder de la detección temprana

Afrontar información sobre la salud del pecho puede generar dudas e inquietud, pero contar con conocimientos claros y precisos es el primer paso para cuidar de ti y de tus seres queridos con tranquilidad.

El cáncer de mama es una enfermedad que se origina cuando un grupo de células del cuerpo comienza a multiplicarse de manera anormal e incontrolada. Por lo general, este proceso se inicia en los **conductos galactóforos** (los pequeños canalículos que transportan la leche) o en los **lobulillos** (las glándulas que la producen), formando acumulaciones de tejido que llamamos tumores.

Es fundamental comprender que no todo bulto o masa en el pecho es canceroso. Para tu tranquilidad, es importante distinguir entre:

Tumores benignos

No son cancerosos. Crecen de forma local, no invaden los tejidos sanos de alrededor ni se extienden a otras partes del cuerpo.

Tumores malignos

Son cancerosos. Tienen la capacidad de crecer hacia tejidos cercanos y, si no se tratan a tiempo, pueden desplazarse a través del sistema sanguíneo o linfático hacia otros órganos, un proceso conocido como **metástasis**.

Datos clave en Argentina

+22.000

casos nuevos por año (aprox. 60 por día). Es el tumor maligno más frecuente en las mujeres.

7.000

personas fallecen cada año por esta causa en el país.

Más del 90 % de los casos se cura si se detecta a tiempo.

Es el mensaje más importante para tu tranquilidad: la detección precoz transforma radicalmente el horizonte y la efectividad de los tratamientos.

Comprender la naturaleza de la enfermedad y la enorme efectividad de la detección oportuna nos invita a explorar qué factores influyen en su desarrollo y qué hábitos

cotidianos nos ayudan a cuidar activamente nuestra salud.

02 Conociendo tu cuerpo: factores de riesgo y hábitos que te protegen

En el desarrollo del cáncer de mama intervienen diversos factores. Algunos forman parte de nuestra biología o antecedentes personales y no los podemos cambiar; sin embargo, existen hábitos diarios sobre los cuales sí tenemos un control directo para proteger nuestro organismo.

Factores de riesgo no modificables y modificables

- **Edad:** el riesgo aumenta gradualmente con los años, especialmente a partir de los 50 años.
- **Sexo:** afecta predominantemente a las mujeres (99 % de los casos). En los hombres es muy poco frecuente (entre el 0,5 % y el 1 % del total).
- **Genética y antecedentes:** entre el 5 % y el 10 % de los casos se vincula a mutaciones genéticas hereditarias (como los genes BRCA1 y BRCA2).
- **Tratamientos hormonales previos:** el uso prolongado de terapias hormonales combinadas después de la menopausia.
- **Radioterapia previa:** haber recibido radioterapia en el área del tórax a edades tempranas.
- **Obesidad:** el exceso de peso corporal incrementa la vulnerabilidad del organismo.
- **Sedentarismo:** la falta de actividad física regular se asocia a un mayor riesgo.
- **Consumo de alcohol:** el consumo habitual de bebidas alcohólicas eleva las posibilidades de desarrollar la enfermedad.

Hábitos protectores clave

Incorporar pautas saludables a nuestra rutina diaria ofrece beneficios concretos demostrados por la investigación médica:

43 %

Lactancia materna. Reduce el riesgo un 43 % por cada 12 meses acumulados de lactancia.

25–40 %

Actividad física regular. Disminuye el riesgo de desarrollo tumoral entre un 25 % y un 40 %.

Controles

Controles médicos periódicos. La mejor estrategia para detectar cualquier anomalía antes de que sea perceptible.

Saber cómo cuidar nuestro estilo de vida se complementa de forma natural con aprender a escuchar a nuestro cuerpo y conocer los estudios médicos que nos brindan certeza y tranquilidad.

03 Señales de alarma y estudios médicos: ¿a qué debemos estar atentas?

Estar atenta a los cambios en el pecho es una forma amorosa y responsable de cuidar la salud. Reconocer alguna señal no debe generar pánico, sino motivar una consulta médica preventiva para salir de dudas de manera oportuna.

Señales de alarma primarias

Nódulo o dureza indolora

Aparición de una pequeña masa, bulto o zona endurecida al tacto que no suele causar dolor, en cualquier parte de la mama o la axila.

Cambios de forma o tamaño

Modificaciones visibles en el contorno, el volumen o la simetría de alguno de los senos.

Alteraciones en la piel

Hoyuelos, zonas enrojecidas, textura similar a la cáscara de naranja, grietas o hundimientos en la piel de la mama.

Secreción por el pezón

Salida espontánea de fluido o líquido inusual a través del pezón.

Si notas cualquiera de estos cambios

Acude a tu centro de salud. El médico utilizará métodos diagnósticos seguros e indoloros para evaluar detenidamente la situación.

Herramientas de estudio y diagnóstico

- **Examen clínico:** exploración física respetuosa y minuciosa realizada por un médico o profesional de la salud capacitado. Es el punto de partida en toda consulta ginecológica o de control preventivo.
- **Mamografía:** radiografía de baja dosis de los senos, altamente sensible para identificar lesiones diminutas no palpables. **Recomendación clave:** realización anual a partir de los 40 años.

- **Ecografía:** estudio de imágenes por ultrasonido que permite evaluar el interior del tejido mamario sin radiación. Excelente estudio complementario a la mamografía, indicado especialmente en mujeres con mamas densas o antecedentes familiares.
- **Resonancia magnética:** técnica avanzada de imágenes que otorga un nivel de detalle muy elevado en estructuras complejas. Indicada de forma complementaria en personas con mutaciones genéticas o alto riesgo hereditario.

Cuando el proceso diagnóstico permite identificar oportunamente cualquier alteración, se abre el paso hacia opciones terapéuticas efectivas y personalizadas.

04 El camino del tratamiento: opciones diseñadas para tu bienestar

Hoy en día, el abordaje del cáncer de mama es un trabajo en equipo altamente especializado. Los tratamientos no son universales: se diseñan a la medida de cada persona y de las características específicas de su tumor, combinando cirugías y terapias con la máxima eficacia y el menor impacto posible en la calidad de vida.

Opciones quirúrgicas principales

La cirugía busca retirar el tejido afectado de forma segura. Según el tamaño y la localización de la lesión, el especialista recomendará la opción más adecuada:

Característica	Tumorectomía (cirugía conservadora)	Mastectomía
Extensión de la extirpación	Se remueve únicamente el tumor junto con un pequeño borde de tejido sano alrededor.	Extracción completa del tejido mamario.
Evaluación de ganglios linfáticos	Se evalúan y extirpan los ganglios axilares cercanos para comprobar si hay presencia de células tumorales.	Se evalúan y retiran los ganglios axilares adyacentes con el mismo fin preventivo.
Tiempo de estancia hospitalaria	Intervención de 1 a 2 horas. En la mayoría de los casos es ambulatoria (se regresa a casa el mismo día).	Procedimiento más extenso que requiere un período corto de internación para control y recuperación.

Característica	Tumorectomía (cirugía conservadora)	Mastectomía
Reconstrucción mamaria	Conserva casi la totalidad de la mama; no suele requerir reconstrucción.	Existe la opción de realizar la reconstrucción en la misma cirugía o de forma diferida.

Tratamientos complementarios y farmacológicos

- **Radioterapia:** utiliza ondas de alta energía dirigidas a la zona afectada para eliminar cualquier célula remanente. Suele indicarse tras una tumorectomía. Se realiza en sesiones breves de unos 20 minutos, de 4 a 5 veces por semana, durante aproximadamente 6 semanas.
- **Quimioterapia:** utiliza medicamentos para destruir las células cancerosas en todo el cuerpo. Se denomina *adyuvante* cuando se administra después de la cirugía para prevenir que la enfermedad reaparezca, y *neoadyuvante* cuando se aplica antes de la operación para reducir el tamaño del tumor y facilitar una cirugía más sencilla.
- **Terapia hormonal y terapia biológica:** son tratamientos dirigidos muy precisos. La terapia hormonal bloquea las hormonas que algunos tumores usan para crecer. La terapia biológica utiliza medicamentos dirigidos que interactúan directamente con el sistema inmunitario o atacan características específicas de las células tumorales, maximizando la eficacia y protegiendo los tejidos sanos.

En todo este recorrido, resolver dudas sobre mitos y contar con información valiosa es fundamental para transitar el proceso con serenidad y seguridad.

05 Mitos comunes, medicinas complementarias y la red de apoyo de tu equipo de salud

En la era de la información, abundan falsos rumores e ideas erróneas en internet que generan angustia innecesaria. Guiarse por la evidencia científica es la mejor forma de proteger tu salud.

Mitos y realidades

FALSO

¿El tamaño del pecho influye en el riesgo de tener cáncer de mama?

El volumen de los senos depende del tejido graso y no guarda ninguna relación con el riesgo de desarrollar la enfermedad.

FALSO

¿El uso de corpiños o sostenes con aro causa cáncer de mama?

No existe ninguna prueba científica que vincule el uso de corpiños con aro o el tipo de vestimenta con la aparición de tumores.

Medicina complementaria vs. medicina alternativa

Es fundamental distinguir con claridad entre ambos conceptos:

Medicina complementaria

Prácticas o productos suaves que se utilizan **junto con** (además de) los tratamientos médicos principales para favorecer el bienestar emocional y físico (por ejemplo, técnicas de relajación).

Medicina alternativa

Productos o métodos que se pretenden usar **en lugar de** la medicina científica.

¡Atención!

Muchas sustancias naturales, productos a base de hierbas o suplementos vitamínicos no cuentan con evidencia científica que demuestre su eficacia y pueden resultar peligrosos, ya que pueden interferir con la acción de la quimioterapia o la terapia hormonal. **Nunca abandones ni reemplaces tu tratamiento médico.** Consulta siempre con tu equipo de oncología antes de tomar cualquier suplemento o infusión.

Recomendaciones finales para tu cuidado

Para mantener un cuidado de la salud cercano, seguro y preventivo, ten en cuenta estas pautas finales:

- 1 Pide tu mamografía anual.** Si tienes 40 años o más, agenda tu estudio mamográfico de control una vez al año.
- 2 Adopta un estilo de vida protector.** Mantén el cuerpo activo, realiza caminatas diarias, cuida tu alimentación y reduce el consumo de alcohol.
- 3 Confía en tu red de salud.** Ante la presencia de cualquier bulto, secreción o cambio cutáneo, consulta sin demora a tu médico. Recuerda además que tu farmacéutico es un profesional sanitario de fácil acceso, capacitado para brindarte escucha, resolver dudas sobre tus medicamentos, prevenir interacciones y acompañarte con empatía en cada paso de tu camino hacia el bienestar.

«Tómatelo a pecho»

Ante cualquier duda, acércate a tu farmacia: tu farmacéutico te acompaña.