



CECOVA
Consejo de Enfermería
de la Comunidad Valenciana

Con motivo del Día Mundial contra esta enfermedad, que tuvo lugar ayer

EL CECOVA RECUERDA LA IMPORTANCIA DE LA AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA PARA LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

- **La Organización Colegial destacó que “es imprescindible que cada mujer realice de forma periódica una exploración detenida de sus mamas para la detección de posibles anomalías”**

En vísperas del Día Mundial contra el Cáncer de Mama que se ayer, el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante insistieron en “la importancia de la autoexploración mamaria que puede ayudar a detectar de forma precoz los primeros síntomas del cáncer de mama” y recordaron que “la detección temprana de esta enfermedad es la mejor vía para incrementar las posibilidades de curación”.

Desde la Organización Colegial Autonómica de Enfermería recordaron que “cuanto antes se detecte un cáncer, menos posibilidades hay de que las células se liberen de su lugar de origen y se distribuyan por el organismo” y, por tanto, “es imprescindible que cada mujer realice de forma periódica una exploración detenida de sus mamas para la detección de posibles anomalías”.

Consejos para la autoexploración

La autoexploración mamaria debe realizarse una vez al mes, a ser posible en un momento en que la mama no esté bajo el efecto hormonal.

Así, contando como día primero el de comienzo de la regla, el momento más propicio será entre el día quinto y el séptimo, es decir, cuando ya se ha terminado de menstruar porque ese es el periodo en el que es más fácil detectar alguna anomalía.

En el caso de las mujeres con menopausia, la autoexploración ha de realizarse con una periodicidad mensual, preferiblemente el mismo día del mes. También es importante señalar que la autoexploración mamaria debe realizarse frente a un espejo para que la mujer pueda verse al completo y, de este modo, observar con detenimiento ambas mamas con la intención de encontrar asimetrías o irregularidades.

Los expertos consideran normal que haya algún tipo de asimetría entre ambos pechos, aunque ésta no debe aumentar a lo largo del tiempo.

Una vez observadas las mamas se ha de pasar a la palpación con la yema de los dedos de modo que se recorrerá con la mano todo el seno buscando bultos.

Es importante la zona más cercana a la axila y que esta exploración se realice en ambas mamas. Además, también es importante mirar detenidamente el área de los pezones y sus alrededores para buscar si existe alguna retracción o si segrega alguna sustancia.

La mayoría de bultos que se detectan mediante la autoexploración son benignos y tienen relación con tejido normal, pero sí es importante detectar posibles diferencias entre las exploraciones que se realizaron anteriormente. En el caso de encontrar un bulto, apreciar alguna diferencia entre ambos pechos o notar alguna secreción por el pezón, es imprescindible acudir rápidamente al médico para hacer un diagnóstico precoz.

El objetivo de la autoexploración mamaria es intentar detectar lo antes posible el tumor ya que de esta manera las posibilidades de curación aumentan, pero debemos tener en cuenta que la autoexploración mamaria no es la única técnica que nos ayuda a detectar el cáncer de mama de forma precoz.

En este sentido, es muy importante realizar mamografías de forma periódica, al igual que hay que también hay que someterse a exploraciones ginecológicas.

26.000 nuevos casos al año

Cada año se diagnostican en España un total de 26.000 nuevos casos de cáncer de mama, un tumor cuya incidencia está aumentando a razón de un 2-3% anual, que cuenta con un índice de supervivencia cada vez mayor gracias al diagnóstico precoz y a una mejor eficacia de los tratamientos disponibles.

Desde el CECOVA indicaron que “el cáncer de mama es uno de las enfermedades que más impacto tiene en la salud de las mujeres” y aseguraron que “a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos, su pronóstico sigue dependiendo principalmente de la extensión de la enfermedad en el momento de la detección”.

Cabe recordar que la profesión enfermera es eminentemente femenina con más del 85 por ciento de mujeres que desempeñan su trabajo como enfermeras y, por tanto, especialmente preocupado por la incidencia del cáncer de mama.

El Día Mundial contra el Cáncer de Mama tiene como objetivo que todas las mujeres tomen conciencia de que cuanto más temprano se realiza un diagnóstico más posibilidades habrá de erradicar la enfermedad del cuerpo.

En este día se insiste en que un diagnóstico a tiempo es la mejor solución para las pacientes porque, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada 30 segundos se diagnostica un cáncer de mama en algún lugar del mundo.