

# Prevención cáncer genitomamario

## Cáncer de mama

### ¿Por qué un Programa de Prevención?

El cáncer de mama es el tumor más frecuente y la primera causa de muerte por cáncer en la mujer.

Por otra parte, gracias a los avances médicos, científicos y técnicos, junto con una mayor concientización y participación de la población femenina en campañas de prevención y diagnóstico precoz, se ha conseguido que aumenten los índices de supervivencia de la mujer diagnosticada de cáncer de mama, al aumentar la proporción de cánceres diagnosticados en etapas tempranas. Es importante saber que desde que comienzan las modificaciones en las células hasta que el tumor se hace palpable, se requiere que transcurran varios años.

**Actualmente, la mejor solución para el cáncer de mama es detectarlo a tiempo.**

Por eso, OSPe ha desarrollado el Programa de prevención y diagnóstico precoz del cáncer de mama, que le permite a nuestras afiliadas mayores de 35 años acceder rápida y fácilmente al control mamográfico, luego del cual podrán consultar a sus médicos ginecólogos para completar sus controles periódicos o para diagnóstico y tratamiento si procede.

A pesar de que el cáncer de mama es una enfermedad típicamente femenina, también puede presentarse en varones, aunque en un porcentaje mucho menor.

### ¿Cuál es el riesgo de padecer cáncer de mama?

Aunque se estima que una de cada 8 mujeres padecerán cáncer de mama en algún momento de sus vidas, no todas tienen el mismo riesgo de presentarlo.

Son varios los factores de riesgo que se relacionan con la aparición del cáncer de mama, entre los que destacan:

- **Edad:**

Aunque el cáncer de mama puede afectar a cualquier mujer, el riesgo de padecerlo aumenta con la edad y su mayor incidencia se concentra entre los 45 y los 65 años.

- **Factores hormonales:**

- Primera menstruación antes de los 12 años o menopausia después de los 55 años. (La administración de anticonceptivos orales controlados por el especialista no supone un aumento del riesgo de padecer cáncer de mama a juzgar por la información existente)

- Tratamiento hormonal sustitutivo. Aunque se ha observado un ligero aumento del riesgo de cáncer de mama, dicho tratamiento, bajo supervisión del especialista, es una terapia segura y beneficiosa.

- **Antecedentes familiares de cáncer de mama:**

Las mujeres con antecedentes familiares directos (madre, hermana o hija) de cáncer de mama poseen un riesgo ligeramente superior de padecer la enfermedad que las que no poseen dichos antecedentes. El riesgo es mucho mayor cuando hay antecedentes de cáncer de mama en dos o más familiares directos, sobre todo si lo han padecido en edades jóvenes, ya que, aunque poco frecuente, se podría tratar de un cáncer con predisposición genética.

- **Algunas enfermedades benignas de la mama de tipo proliferativo** (aumento en el número de células)

- **El estilo de vida:**

La ingesta excesiva de grasas animales, la obesidad (especialmente luego de la menopausia) y el consumo elevado de alcohol, así como el sedentarismo, parecen aumentar la probabilidad de padecer este cáncer. Es posible que también el consumo de tabaco aumente el riesgo.

## ¿Puede modificarse el riesgo?

Aunque no es posible actuar sobre algunos de los factores de riesgo, hay otros que pueden reducirse o eliminarse:

Una dieta equilibrada rica en fibra (fruta, verduras, cereales) y la realización de actividad física moderada todos o casi todos los días ayudan a proteger contra enfermedades cardiovasculares, la obesidad y diversos tipos de cáncer, incluyendo el de mama. También reducir o eliminar el consumo de alcohol, y no fumar reducen el riesgo medio de presentar cáncer de mama.

El diagnóstico precoz del cáncer de mama es fundamental para conseguir un buen pronóstico de la enfermedad. El autoexamen de las mamas, el examen por parte del especialista y las mamografías son técnicas que nos ayudarán a conseguir este objetivo.

El autoexamen de mama se recomienda con el objetivo de que la mujer conozca su propio cuerpo y así detectar a la mayor brevedad posible cualquier alteración. Su médico podrá instruirla al respecto.

En las revisiones ginecológicas anuales, el ginecólogo realizará un examen de las mamas y axilas con el objetivo de descartar alteraciones palpables en las mismas.

Puede ocurrir que durante la autoexploración o la revisión ginecológica anual se aprecie, bien por parte de la mujer o del médico, cualquier alteración. Recuerde que no siempre que se detecte un cambio en la mama es debido a un cáncer, sino que puede estar producido por enfermedades benignas de la mama.

Generalmente, a partir de una edad determinada (45-50 años), la exploración sola no alcanza para descartar la enfermedad, por lo que es necesario complementarla con una mamografía, que es la prueba más eficaz para diagnosticar precozmente el cáncer de mama, ya que es capaz de detectar las lesiones mucho tiempo antes de que puedan ser descubiertas por la propia mujer o por su médico.

Consiste en radiografías de la mama que se realizan con un aparato de rayos X que se denomina mamógrafo, cuya forma está adaptada a la situación de las mamas.

## ¿A qué edad puede hacerse la mamografía?

Técnicamente se puede realizar a cualquier edad, puesto que es una radiografía como la que se realiza en cualquier otra parte del cuerpo. Sin embargo, se aconseja hacer una mamografía de control entre los 35 y los 39 años, y luego de los 40 años repetirlas periódicamente cada uno ó dos años.

## Cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino es el cáncer femenino más fácil de prevenir, ya que se dispone de una prueba de detección. Además cuando se diagnostica en una fase temprana y se trata adecuadamente las probabilidades de curación son muy altas.

## ¿Quién puede contraer cáncer de cuello uterino?

Todas las mujeres tienen riesgo de contraer cáncer de cuello uterino. Este cáncer se presenta con más frecuencia en mujeres de 30 años o más. Casi todos los cánceres de cuello uterino son causados por el papilomavirus humano (VPH), un virus común que puede transmitirse de persona a persona durante las relaciones sexuales.

Cualquier mujer que haya tenido relaciones sexuales tiene riesgo de contraer el VPH. Hay muchos tipos del VPH. En la mayoría de las mujeres, el VPH desaparece por sí solo; sin embargo, si esto no ocurre es posible que con el tiempo cause cáncer de cuello uterino.

## ¿Qué se puede hacer para saber si existe un cáncer de cuello uterino?

Hay dos pruebas que pueden detectar el cáncer de cuello uterino o identificarlo en etapas iniciales o incluso de precáncer (cambios en las células que pueden convertirse en cáncer si no se tratan en forma adecuada):

- La prueba de Papanicolaou (o citología vaginal)
- La prueba del VPH identifica el virus que puede causar este tipo de cambios celulares. Sin embargo, esta prueba no es la que más se utiliza actualmente, por diversas razones que su médico podrá explicarle.

## ¿Qué es la citología vaginal o Papanicolaou?

La citología vaginal es un examen bajo el microscopio de células tomadas por raspado del cuello uterino. La citología vaginal o prueba de Papanicolaou se realiza como parte de un examen ginecológico. La persona se acuesta sobre una mesa y coloca las piernas en estribos con el fin de ubicar la pelvis para el examen. El médico introduce un instrumento (espéculo) en la vagina y la abre ligeramente para observar el interior de la cavidad vaginal. El médico tomará una muestra de células del exterior y del canal del cuello uterino, raspando suavemente en su exterior con una espátula de madera o plástica e insertando luego un pequeño cepillo, que parece un limpiador de tubos, dentro del canal. El procedimiento no es doloroso y dura unos pocos minutos.

Las células se colocan sobre un portaobjetos de vidrio o en un frasco que contiene un conservante y se envían luego al laboratorio para su análisis.

## ¿Quiénes deben hacerse un Pap?

Todas las mujeres a partir de los 20 años, o a partir de los 3 años del comienzo de las relaciones sexuales.

## ¿Qué se puede hacer para disminuir el riesgo de contraer cáncer de cuello uterino?

- No fumar.
- Usar preservativos durante las relaciones sexuales.
- Limitar el número de parejas sexuales.
- Hacerse un Pap y controlarse con su médico ginecólogo periódicamente.

## ¿Qué síntomas puede dar el cáncer de cuello uterino?

Generalmente, en su etapa inicial, el cáncer de cuello uterino no presenta síntomas. Cuando el cáncer de cuello uterino está en etapas avanzadas puede causar sangrado o flujo vaginal anormal, por ejemplo, después de tener relaciones sexuales. Si usted presenta alguno de estos síntomas, consulte con su médico. La causa de estos síntomas puede ser otra afección diferente al cáncer, pero la única forma de saberlo es consultar con su médico.



**0800 444 6773**

Línea gratuita de atención al Beneficiario



**[www.ospesalud.com.ar](http://www.ospesalud.com.ar)**

OSPe le ofrece material de información, y tiene orientación disponible en la delegación de su zona.

Superintendencia de Servicios de Salud.  
Línea gratuita para la atención del beneficiario:  
**0800 - 222 - SALUD (72583)**



