

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

19 OCTUBRE 2025

Como cada año, octubre se viste de rosa.

Este 19 de Octubre con motivo del día contra el cáncer de mama, queremos subrayar la importancia de una correcta prevención, detección temprana y el acceso a controles y tratamientos oportunos con el fin de evitar este tumor.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Es el cáncer más frecuente en las mujeres (1/8 mujeres) y principal causa de mortalidad por cáncer en ellas.

¿A CUANTA GENTE AFECTA?

Según datos de AECC, en 2024 se diagnosticaron cerca de 35.875 casos, con un total de 6.604 muertes (6.513 en mujeres).

DETECCIÓN PRECOZ = MAMOGRAFIAS PERIÓDICAS

Las **mamografías** se realizarán según el cribado nacional, **cada 2 años** a todas las mujeres **entre los 45 y 70 años**

FACTORES DE RIESGO

1º regla <12 años
Menopausia >55 años

Antecedentes familiares o
personales de cáncer de mama
y/o ovario

Edad avanzada

Nuliparidad

Obesidad, tabaco, alcoholismo

Mamas densas

Alteraciones genéticas
(BRCA1, BRCA2)

Factores
modificables:



CONÓCETE. CÚDATE. TÓCATE

Una autoexploración mamaria de forma regular, permite a las mujeres conocer como son sus mamas normalmente y así poder detectar cualquier cambio. La autoexploración es clave para una detección precoz.



PASO 1: OBSERVA FRENTE AL ESPEJO

1. Colócate con los brazos relajados a los lados y observa el tamaño, forma y color de tus mamas.
2. Sube los brazos y vuelve a observar
3. Presiona suavemente las manos sobre las caderas para tensar los músculos pectorales y mirar desde otro ángulo



PASO 2: PALPA DE PIE O EN LA DUCHA

1. Con la yema de los 3 dedos centrales palpa la mama con movimientos circulares (puedes hacerlo de espiral o líneas verticales)
2. Recorre toda la mama, desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen y desde la axila al esternón.
3. Busca bultos, endurecimientos o zonas dolorosas



PASO 3: PALPA ACOSTADA

1. Coloca una almohada bajo el hombro del lado que vayas a explorar y levanta ese brazo.
2. Usa la otra mano para explorar toda la mama (como se ha explicado en el paso 2)
3. No olvides revisar la axila y el pezón (aprieta para ver si hay secreción)

SIGNOS Y SÍNTOMAS POR LOS QUE CONSULTAR



Bulto en la mama o axila
Dolor al tacto



Cambios en el pezón: retracción, enrojecimiento o descamación, úlcera o costra persistente



Cambio en el tamaño o forma



Alteraciones en la piel: enrojecimiento, engrosamiento ("piel de naranja"), hundimientos o retracciones



Secreción por pezón, especialmente si sanguinolenta o transparente y ocurre sin apretar

No todos los bultos o cambios en la mama son cáncer, muchas veces se deben a quistes o procesos benignos, pero cualquier cambio debe ser evaluado.

El mejor momento para cuidarte es ahora. Detectar a tiempo salva vidas.

TÓCATE PARA QUE NO TE TÓQUE