

## ¿Por qué es importante realizar una autoexploración mamaria periódicamente?

5 agosto 2021 21:44 CEST

Shutterstock / YURII MASLAK

Autor



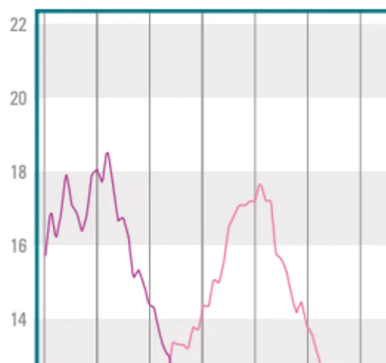
**Ruth Rodríguez Barrueco**  
Investigadora Principal. Laboratorio de Oncología Translacional. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universitat de Barcelona

Lorena tenía 37 años cuando acudió por primera vez a la consulta de su médica preocupada por una posible anomalía en sus senos. En su familia había predisposición a desarrollar cáncer de mama, por lo que su madre le había mostrado cómo realizar una autoexploración mamaria rutinaria.

Efectivamente, su médica confirmó su posible diagnóstico y comenzaron pruebas más específicas para determinar la gravedad del cáncer y proceder a su tratamiento. Pero, ¿qué habría sucedido si Lorena no hubiese seguido los pasos de su madre? ¿Y si esta no se los hubiese enseñado?

Recordemos, antes de nada, que el diagnóstico precoz es esencial para mejorar la supervivencia de las pacientes. Las mujeres suelen jugar un papel central en la detección temprana de los tumores al encontrar alteraciones en sus pechos, pero la gran mayoría no realiza exploraciones periódicas. ¿Cuál es el motivo de que la autoexploración mamaria no forme parte de la rutina de las mujeres?

**Por qué es importante autoexplorar las mamas periódicamente**



El cáncer de mama es el tumor femenino más frecuente y se calcula que se le diagnosticará a una de cada 8 mujeres a lo largo de su vida. La supervivencia de las pacientes con cáncer de mama ha mejorado espectacularmente en las últimas décadas y, actualmente, más del 80 % de las pacientes viven más de 5 años tras el diagnóstico.

Pero, como sucede a menudo, es importante analizar detenidamente los datos para llegar a las conclusiones acertadas.

El cáncer de mama es curable en casi todos los casos cuando se diagnostica en las etapas tempranas. Sin embargo, tiene un pronóstico mucho peor si la enfermedad se detecta en etapas avanzadas.

Por eso, en la gran mejora de los datos de supervivencia ha influido la implantación de programas de cribado masivo, principalmente por la realización de mamografías a todas las mujeres mayores de 50 años. Esta técnica permite la detección de los tumores en la mama antes de que estos hayan progresado.

### La autoexploración ayudaría a diagnosticar el cáncer precozmente

Por otro lado, la autoexploración mamaria permite descubrir alteraciones en los pechos que podrían ser causadas por un tumor. Así se convierte en una herramienta sencilla y sin coste para la detección temprana de este tipo de cáncer. Esta técnica incluye la observación y la palpación de la mama con la finalidad de descubrir si existe alguna anomalía.

Algunos investigadores sugieren que la autoexploración es una herramienta esencial para el diagnóstico precoz. También afirman que las mujeres que la realizan periódicamente descubren tumores con más frecuencia que las que no la hacen (entre un 80 y un 95 % de los tumores son detectados por las pacientes). Otros autores, en cambio, sugieren que la realización de este tipo de exploración podría causar ansiedad innecesaria a las mujeres.

Diversos estudios han analizado el conocimiento que tienen las mujeres sobre la técnica de autoexploración mamaria y si la realizan con la frecuencia indicada. Estos trabajos demuestran que la mayoría de las mujeres tiene conocimientos básicos de autoexploración, pero no de la técnica adecuada. Además, solo una fracción mínima del 8 % realiza la exploración periódica correctamente.

Los motivos que esgrimen las mujeres para justificar la no realización de la autoexploración incluyen el miedo a encontrar un tumor, la falta de tiempo y el desconocimiento de la técnica. En la mayoría de los casos, no han recibido formación sobre el procedimiento a seguir, siendo el personal sanitario la principal fuente de información.

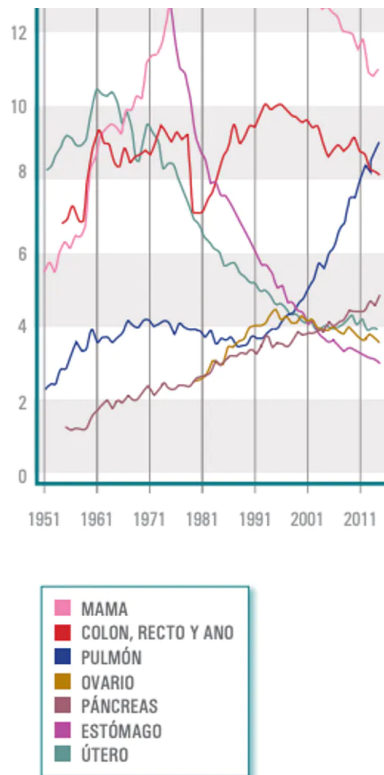
### Pasos para realizar una correcta autoexploración mamaria

La finalidad de la autoexploración mamaria es descubrir alteraciones en los pechos. Por eso, es importante realizarla regularmente para reconocer la forma y consistencia de las mamas y así detectar los cambios que puedan aparecer.

Se recomienda realizarla una vez al mes a partir de los veinte años y convertirla en un hábito durante toda la vida. Además, es importante hacerla durante la semana posterior a la menstruación o fijar un día al mes tras la menopausia.

La técnica es sencilla y consta de dos partes: la exploración visual y la palpación. Se puede dividir el procedimiento en cuatro pasos:

1. Observar los pechos delante de un espejo con los brazos bajados: buscar cambios de color, forma, piel de naranja o secreciones.
2. Realizar las mismas observaciones, frente al espejo, con los brazos levantados.



Evolución de la mortalidad en España según tipos de cáncer. En color rosa el cáncer de mama. Las cifras del cáncer en España 2021. Sociedad Española de Oncología Médica.

3. Para llevar a cabo la exploración física palparemos cada mama con su mano contraria. Se trata de explorar toda la mama realizando movimientos circulares, verticales y horizontales. Es importante explorar también la zona de la axila y debajo de la clavícula.
4. Es recomendable realizar también la exploración física estando acostada repitiendo los movimientos descritos anteriormente.

Es posible encontrar múltiples guías y vídeos explicativos *online*, pero también es recomendable recibir asesoramiento por parte del personal sanitario.

### **Autoexploración mamaria en los programas de salud**

La familia y la escuela nos inculcan hábitos importantes como el de la lectura, la higiene, el orden... Sin embargo, a menudo omiten rutinas importantes, como la desarrollada en este artículo, que, en ocasiones, podrían salvarnos la vida.

Además, los programas de salud sexual no suelen incluir la explicación de los beneficios y la técnica de autoexploración mamaria. De este modo, existe un vacío en la formación de las mujeres que podría tener un importante impacto económico y social. La exploración mensual de los pechos, que solo reclama cinco minutos, podría evitar la progresión de algunos casos incurables de cáncer de mama.

Como sociedad, deberíamos proporcionar a las niñas una correcta educación sexual y reproductiva que incluya, entre otros muchos temas, el conocimiento de la técnica de autoexploración mamaria.