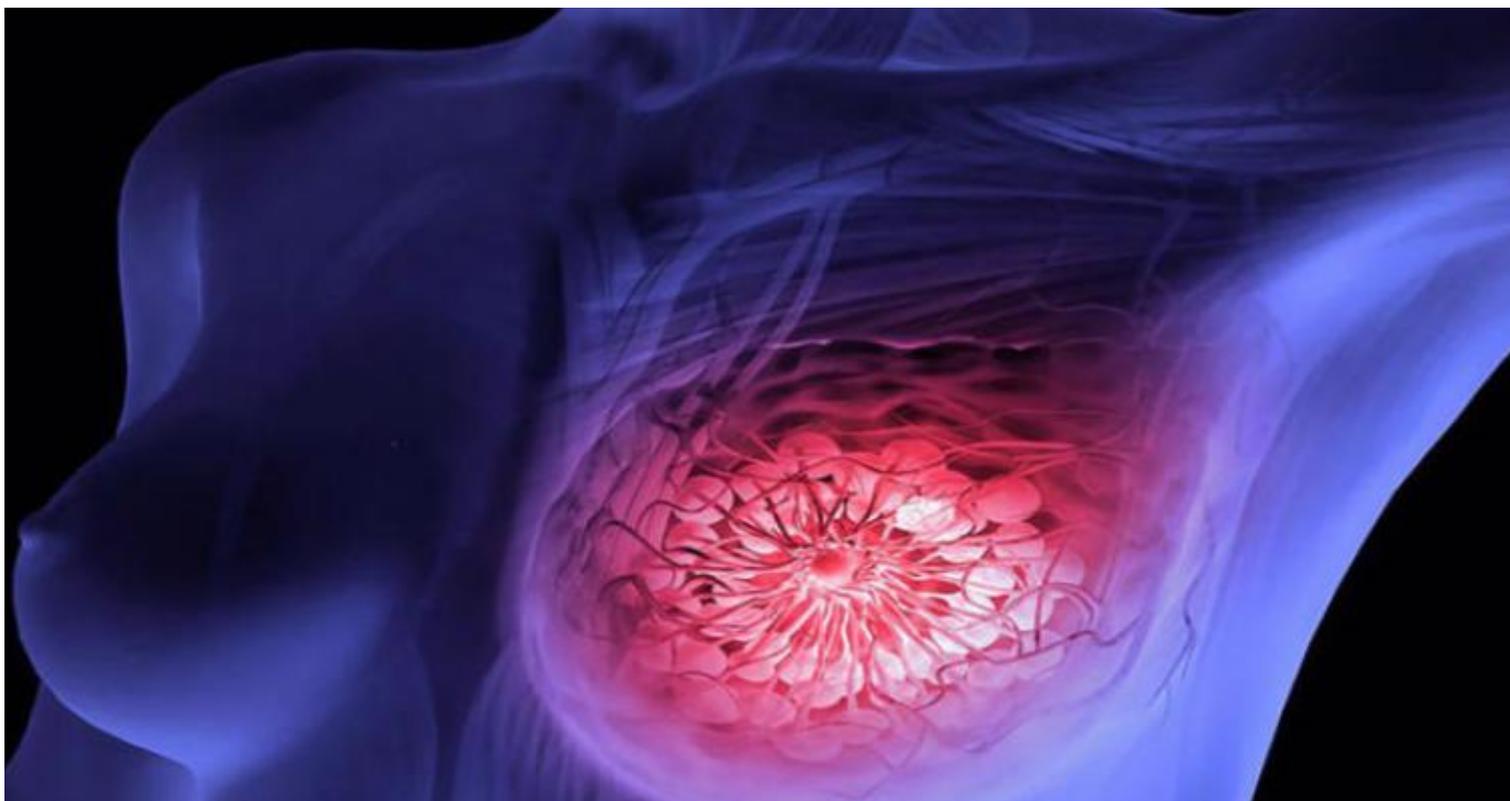


# *Examen de mama: Sin el peso de la duda (+ Infografías)*

---



Ante cualquier anomalía en los senos, mucho más si aparecen síntomas como dolor, endurecimiento o inflamación, es natural que las mujeres se inquieten. Sin embargo, en no pocas de ellas tales hallazgos suelen desencadenar angustia y hasta cierta alarma, pues de inmediato los asocian con algún proceso maligno.

No es casual, por tanto, que al abordar el asunto la doctora María Caridad Rubio Hernández, especialista de primer grado en Medicina General Integral y Oncología, comience por aclarar que la mayoría de las lesiones que aparecen en las mamas no tienden a convertirse en cáncer. “Existen modificaciones del tejido mamario que se clasifican como condiciones benignas de la mama, las cuales pueden ser tratadas y controladas”, afirma.

Quizás uno de los términos más empleados por las mujeres al referirse a estos temas sea el de displasia, entendido como una enfermedad, cuando no lo es. Se trata —precisa la especialista— de la pérdida de uniformidad de las células individuales, lo cual se traduce clínicamente como una fibrosis del tejido, acompañada frecuentemente de quistes.

“La denominación actual es la de condición fibroquística de las mamas, debido a su alta incidencia y a que puede presentarse sin mayores complicaciones. Con el examen físico se percibe endurecimiento en el área e inflamación crónica, y aunque aparece a cualquier edad, es más frecuente en mujeres jóvenes

que no tienen descendencia, pues su mama es más inmadura.”

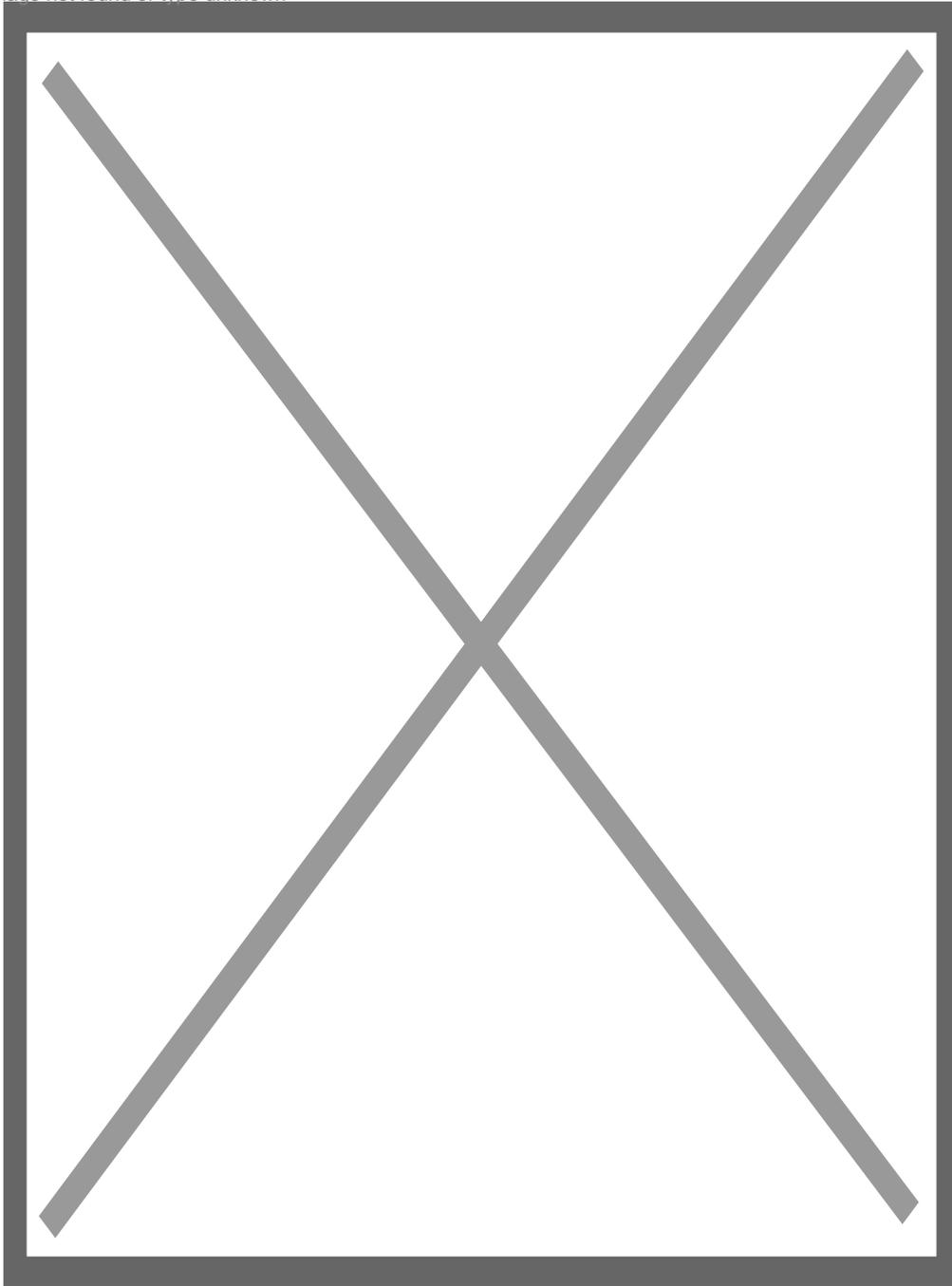
De acuerdo con lo explicado por la experta, existen otras entidades igualmente benignas, entre las que se encuentran: el fibroadenoma, caracterizado por la presencia de un nódulo de consistencia duroelástica, móvil, de crecimiento lento, localizado en cualquier parte del tejido mamario; y la ectasia ductal, la cual se percibe por el engrosamiento de los conductos interiores de la mama, cerca o por debajo de la areola, que suele aparecer después de fístulas causadas por procesos infecciosos anteriores ocurridos en la zona.

También, aparecen dentro de esta denominación la necrosis grasa, o sea daños en el tejido graso provocados por golpes u otros traumas que pueden simular un nódulo; y los abscesos provocados en su mayoría por microorganismos localizados en la piel que cuando penetran al interior del tejido mamario provocan inflamación, calor, dolor y enrojecimiento del área infectada.

#### Conocerse

Desde edades tempranas, la mujer debe conocer las características de sus senos para poder detectar cualquier diferencia (endurecimiento, cambios en la piel o retraimiento del pezón, entre otras), e informar de manera correcta al médico de familia, quien decidirá si aplica el tratamiento y control del caso, o si lo refiere a un centro de diagnóstico, precisa la especialista.

Image not found or type unknown



“Aquellas que tienen periodos menstruales examinarán sus mamas una semana después de finalizado el ciclo, y las que se encuentran en el climaterio o menopausia elegirán un día fijo al mes para hacerlo.

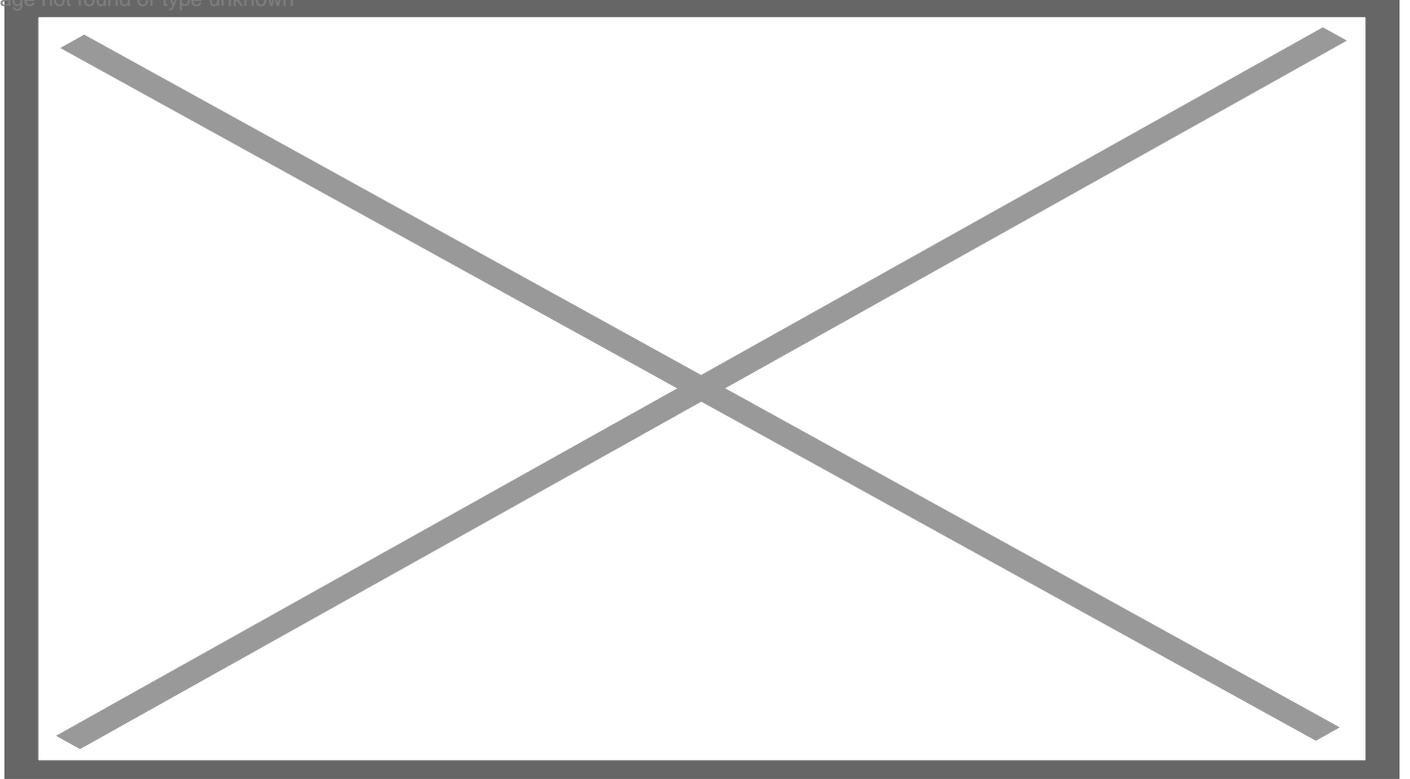
“Todas las mayores de 30 años serán chequeadas por su médico como mínimo una vez al año, y aquellas con más de 50 años de edad (y hasta los 64) además del autoexamen y la evaluación del experto, deben participar en el programa de detección precoz que prevé la realización de una mamografía cada tres años”, agrega la jefa del servicio de Mastología del Instituto Nacional de Oncología y Radiobiología.

Si bien el riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad, hay condiciones como el embarazo y la lactancia que protegen a la mujer en ese sentido, pues favorecen la madurez del tejido mamario y lo hacen menos vulnerable a los cambios.

“No obstante, es aconsejable preservar el peso corporal adecuado, practicar ejercicios físicos y tener una nutrición balanceada, pues las grasas, por mecanismos bioquímicos, se convierten en estrógenos, hormona que estimula el crecimiento de las células dentro de dicho tejido e influye en la aparición de lesiones tanto benignas como malignas de la mama”, advierte finalmente la oncóloga.

Ante cualquier síntoma, lo más inteligente es acudir al médico sin dejarse abatir por la ansiedad. No todas las lesiones en el tejido mamario tienen un pronóstico sombrío.

Image not found or type unknown



(Tomado de Trabajadores).

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/212236-examen-de-mama-sin-el-peso-de-la-duda-infografias>



**Radio Habana Cuba**