



SOBRE EL CÁNCER EN LAS MUJERES



Para hablar de los tipos de cáncer más común en las mujeres mencionaremos el de mama y cuello uterino, que pueden ser prevenibles y tratables si se detectan en sus etapas iniciales.

CÁNCER DE MAMA

Se origina cuando las células en el seno comienzan a crecer en forma descontrolada formando un tumor que a menudo se puede observar en una radiografía o se puede palpar como una protuberancia. La mujer debe aprender a conocer bien su cuerpo y así apreciar cualquier signo de alarma y para ello es recomendable la autoexploración.

¿Qué buscamos con la autoexploración?

- Un bulto del tamaño de una arverja o una avellana (no tiene que ser doloroso). Una masa dura y densa, inmóvil al palparlo.
- Anomalías asimétricas.
- Pezón retraído (en una posición invertida a la normal).
- Cambios en el color de la areola (el círculo de tonalidad oscura que rodea al pezón).

- Alteraciones en la textura de la piel de la mama (piel de naranja, rojeces, grietas).
- Incremento del número de venas visibles en uno de los senos. Asimetrías en el tamaño de las mamas.

INSTRUCCIONES DE LA AUTOEXPLORACIÓN

1. Colóquese delante de un espejo con los brazos caídos y compruebe que sus mamas se mantienen con el tamaño y la forma de siempre, piel lisa y sin arrugas ni asperezas.
2. Levante los brazos hasta ponerlos verticales y observe si encuentra alguna diferencia notable entre ambos pechos o en las axilas.
3. Con los brazos en alto gire su cuerpo y compruebe que no hay alteraciones en el perfil de sus mamas.
4. Para proceder a la palpación, debe estar acostada:
 - a. Tumbada en la cama, levante el brazo izquierdo y ponga la mano debajo de la cabeza y con la mano derecha con los dedos juntos y estirados, vaya palpando sucesivamente los cuatro cuadrantes. Lo mismo repite con el brazo derecho. No olvide explorar las axilas detenidamente con las puntas de los dedos ligeramente curvados.



CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Ocurre cuando las células del cuello del útero se vuelven anormales y empiezan a crecer de forma incontrolada; generalmente tarda mucho tiempo en desarrollarse, más de 10 años, por lo que se dispone de muchas oportunidades de detectarlo a tiempo, de tratarlo y curarlo. La principal causa es la infección persistente por el Virus del Papiloma Humano (VPH), la infección de transmisión sexual más frecuente entre las mujeres.

¿Cómo se previene?

- El uso del preservativo tanto masculino como femenino reduce el contagio y por tanto, la infección por VPH.
- Las vacunas protegen a las personas que todavía no han sido infectadas, por lo que se recomienda seguir las instrucciones médicas.
- El Papanicolaou permite la detección precoz de células cervicales anómalas, que pueden ser tratadas antes de que el cáncer aparezca.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

En sus etapas tempranas, no suele presentar signos ni síntomas, en etapas avanzadas puede producir sangrado vaginal especialmente después de tener relaciones sexuales o un flujo vaginal que no es normal para usted.

Estos síntomas podrían tener alguna otra causa diferente al cáncer de cuello uterino, pero la única manera de saberlo es visitando a un médico.

PRUEBA DE PAPANICOLAOU

Puede detectar cambios precancerosos en el cuello del útero. Consulte a su médico si observa cualquier signo o síntoma que no sea normal para usted.

Citas al T.: (01) 610-3333 • 981-124-011

Av. El Polo N° 789, Surco

www.sanpablo.com.pe