

# Autoexamen de mama: previene, actúa y consulta frente al cáncer de mama

**Janneth Carina Bastidas Pantoja**

Profesora de Tecnología en Radiodiagnóstico y Radioterapia  
Universidad Mariana

**Yeris Paola Benavides Revelo**

**Karen Liseth Chaucanez Botina**

**Dennis Alejandra Erazo Timaná**

**Luisa María Ramos Navia**

**Sandra Lizeth Valencia Torres**

Estudiantes de Tecnología en Radiodiagnóstico y Radioterapia  
Universidad Mariana

El cáncer de mama es una enfermedad cuya principal característica es la multiplicación de células malignas que se encuentran en la glándula mamaria. Esta patología presenta alteraciones sin control que pueden formar tumores que, al no ser tratados a tiempo, se propagan por todo el cuerpo y pueden causar incluso la muerte (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2024). El cáncer en estadio o *in situ*, no es potencialmente mortal y las células cancerosas que se irradian al tejido mamario cercano (invasión) producen nódulos o engrosamiento; si se propaga a los ganglios linfáticos cercanos o a otros órganos, se denomina metástasis y estas pueden ser mortales (OMS, 2024).

La detección temprana del cáncer de mama aumenta significativamente las posibilidades de un tratamiento exitoso y de una mayor supervivencia. Como medida de promoción y prevención, se propuso la realización del autoexamen de mama; se afirma que, realizar regularmente este examen ayuda a las mujeres a conocer y familiarizarse con sus propios senos, lo que les permite identificar cualquier cambio o anomalía de forma rápida (Bupa Latinoamérica, 2024). El autoexamen permite detectar posibles bultos, secreciones, cambios en el tamaño o forma de los senos, así como alteraciones en la piel. Es importante recordar que el autoexamen de mama no reemplaza la mamografía ni la consulta con un médico, pero cumple un papel fundamental en la detección precoz del cáncer de mama.

Para la realización del autoexamen, la paciente, en un primer momento deberá pararse frente a un espejo con los brazos a los lados, observar la forma, tamaño y color de sus senos, buscar cambios en la piel, como enrojecimiento, hinchazón, hoyuelos o retracciones,

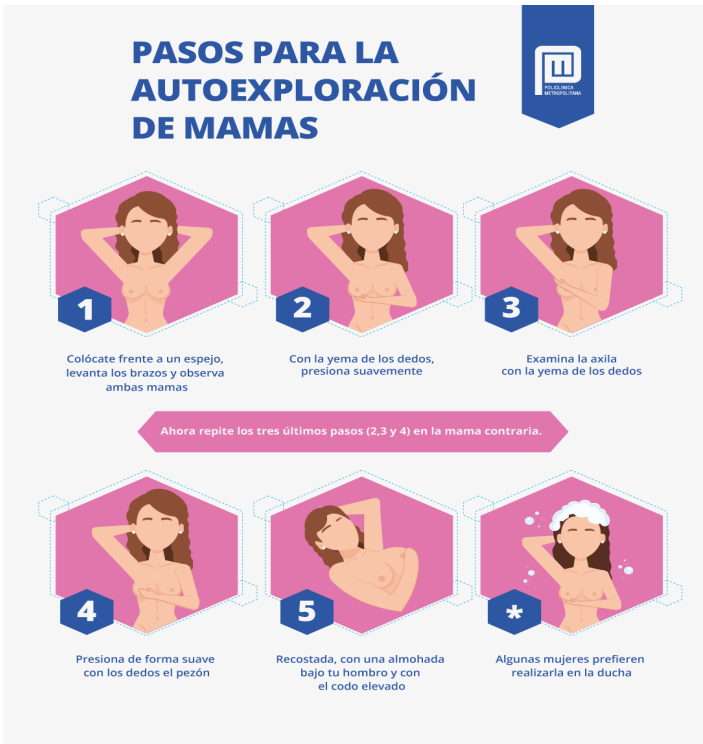
fijarse en la forma y posición de los pezones; posteriormente, deberá levantar los brazos por encima de la cabeza y verificar si hay cambios en la forma, tamaño o contorno de los senos (Figura 1). En un tercer momento será necesario que se acueste boca arriba con una almohada debajo del hombro opuesto al seno que se va a examinar, usar las yemas de los dedos de la mano opuesta al seno que se está examinando, realizando movimientos circulares suaves y firmes desde la parte exterior hacia el pezón, cubriendo también la axila; debe buscar bultos, protuberancias, cambios en la textura o sensaciones anormales y, finalmente, deberá presionar suavemente los pezones para verificar si hay secreciones anormales (Mi salud me mueve, 2021).

El autoexamen de mama se debe realizar una vez al mes, de forma regular; lo ideal es programarlo para después de la menstruación, alrededor del mismo día cada mes, aunque en el caso de mujeres que no menstrúan, cualquier día del mes es válido. La constancia en la realización del autoexamen permite conocer la

apariencia y textura normales de las mamas, facilitando la detección de cambios o anomalías. Siguiendo estas recomendaciones, es posible velar por la salud de las mamas y actuar de manera oportuna ante cualquier sospecha de enfermedad mamaria.

Figura 1

Autoexamen de mama



Nota. Policlínica Metropolitana (2020).

Desde la Universidad Mariana se ha abierto espacios de promoción y prevención del cáncer de mama, razón por la cual el pasado 8 de marzo de 2024 se abrió un stand en el primer piso del bloque Santa Clara, enfocado en la concientización y sensibilización sobre la prevención y detección temprana. Este encuentro fue un espacio importante para abordar de manera integral y comprensiva esta enfermedad que afecta a tantas mujeres en todo el mundo. Las temáticas fueron encaminadas a tratar diversos aspectos del cáncer de mama, desde su definición hasta las estrategias de prevención y detección temprana, dado que es fundamental comprender esta enfermedad desde sus bases, entendiendo su origen, desarrollo y posibles factores de riesgo.

Figura 2

Desarrollo campaña



Nota. Estudiantes programa de Tecnología en Radiodiagnóstico y Radioterapia, 2024.

Asimismo, se abordó ampliamente las estrategias de prevención, destacando la importancia de la detección temprana como una herramienta clave en la lucha contra el cáncer de mama, por lo cual se destacó la realización del autoexamen, como una práctica fundamental que todas las mujeres deberían realizar regularmente. El conocimiento de nuestro propio cuerpo y la detección de cambios anormales pueden marcar la diferencia en la detección precoz de esta enfermedad.

Figura 3

Estudiantes programa de Tecnología en Radiodiagnóstico y Radioterapia



Nota. Estudiantes programa de Tecnología en Radiodiagnóstico y Radioterapia, 2024.

Por otra parte, se destaca la experiencia de preparar una campaña de promoción y prevención de la enfermedad. Para el grupo de trabajo fue algo novedoso y, a la vez, muy enriquecedor; estaba presente la duda del qué hacer, cómo llegar a la población de una manera que no fuera monótona; fue entonces que, como resultado de una lluvia de ideas, desde cómo aportar a partir del conocimiento, finalmente, se llegó a la determinación de que cada integrante aportaría desde su talento y creatividad, un juego, festones, letreros y premios, entre otros.

#### Figura 4

*Pasos para la realización del autoexamen de mama*



*Nota.* Estudiantes programa de Tecnología en Radiodiagnóstico y Radioterapia, 2024.

Finalmente, es necesario reconocer el papel fundamental de la ejecución del autoexamen de seno para la detección temprana de esta enfermedad y es que, gracias a la actividad realizada, se evidencia la necesidad de estos espacios de promoción y prevención, dado que muchos de los participantes desconocían el paso a paso del autoexamen.

Al ser una actividad abierta a todo público, logró concientizar también a la población masculina respecto a la importancia de la detección temprana del cáncer de seno, pues muchos de ellos desconocían que esta fuera una enfermedad que también se puede presentar en el género masculino.

Por supuesto, no se podría pasar por alto el papel crucial que desempeña la mamografía en la detección y diagnóstico temprano y es que, durante el encuentro,

también se destacó los avances en esta tecnología y se enfatizó en la importancia de su uso regular, especialmente en mujeres mayores de 40 años o con factores de riesgo elevados.

Este encuentro se llevó a cabo con el propósito de educar, concientizar y promover acciones concretas en la lucha contra el cáncer de mama. Se organizó este stand para proporcionar información sobre el cáncer de mama, reconociendo que el conocimiento es la primera línea de defensa contra esta enfermedad, esperando que los conocimientos compartidos durante este evento inspiren a las personas a tomar medidas activas para combatir esta enfermedad y promover la salud mamaria en todas las comunidades.

#### Referencias

Bupa Latinoamérica. (2024). Autoexamen de mama: ¿cómo se hace y de qué manera ayuda en la prevención del cáncer de mama? <https://www.bupasalud.com/salud/autoexamen-de-mama>

Mi salud me mueve. (2021). 5 pasos para hacerte el autoexamen de mama. <https://www.misaludmemueve.com.co/5-pasos-para-hacerte-el-autoexamen-de-mama>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Cáncer de mama. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

Policlínica Metropolitana. (2020). Cáncer de mama, el más común entre las mujeres. <https://policlinicametropolitana.org/informacion-de-salud/cancer-de-mama/>