

6.4. Bultos en la mama

La mama está formada por tejidos diferentes: glándulas, grasa, músculo, ganglios y piel. En todos ellos pueden aparecer bultos. Son muchas las causas por las que se presentan bultos en las mamas, y varían desde cambios normales en el cuerpo hasta enfermedades mamarias. Los tumores o bultos en las mamas pueden ser benignos o malignos (cancerosos).

La **mayoría de los bultos son benignos**. Entre los más frecuentes destacan los siguientes:

- Fibroadenoma, afecta en su mayoría a las mujeres menores de 30 años.
- Enfermedad fibroquística de mama, se presenta en más del 60% de la población femenina. Los quistes de dicha enfermedad cambian de tamaño con el ciclo menstrual, mientras que los bultos del fibroadenoma no.

A pesar de que la mayoría de tumores de mama son benignos, es importante identificar aquellos que no lo son. El médico debe evaluar todo nuevo bulto persistente, duro, creciente, inmóvil o que cause deformidades de la piel.

Tras la exploración clínica, el médico puede ayudarse de las siguientes técnicas para llegar al diagnóstico:

- Mamografía: es una radiografía de la mama, la prueba más utilizada.
- Ecografía: es una técnica complementaria a la mamografía. Utiliza ultrasonidos y es una prueba poco molesta y no dolorosa.
- Biopsia: mediante una punción, se recoge tejido mamario para analizarlo y obtener así un diagnóstico más preciso.

¿Qué puede hacer?

- **Explore sus mamas periódicamente.** Le ayudará a familiarizarse con los cambios que se van produciendo a lo largo de su vida.
- Esta observación debe practicarse después de cada regla y en un día determinado y, en las mujeres que ya no la tienen, buscar una fecha fija al mes.
- No debe ser interrumpida por la presencia de embarazo o lactancia.
- Llevar una prótesis en la mama tampoco es motivo para dejar de hacerlo.
- Si tiene entre 50 y 64 años, participe en el **programa de detección precoz de cáncer de mama** existente en su comunidad:
- Debe realizar revisiones con mamografía cada 2 años.
- Es importante que conozca si tiene antecedentes de tumores malignos de mama en sus familiares cercanos. Si es así, planifique con su médico los controles que debe realizarse.



- Cualquier masa o bulto nuevo que detecte.
- Dolor en la mama.
- Cambios en el pezón: retracción o picor.
- Secreción por el pezón (fuera del embarazo o lactancia).
- Cambios en el perfil o tamaño de la mama.
- Cambios en la piel: depresión o retracción, con apariencia de «piel de naranja».

¿Dónde conseguir más información?

- http://starmedia.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/tu_salud/doc/mujer/doc/autoexploracion_mamaria.htm
- <http://www.ondasalud.com/2002bis/multimedia/mama/>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/breastdiseases.html>



MUJER DE 50 AÑOS

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si nota o le preocupa alguna alteración o cambio nuevo en los senos: