Descargado el: 28-11-2026 ISSN 1727-897X

PUNTO DE VISTA

Importancia del autoexamen de mamas en la detección oportuna del cáncer

Importance of breast self-examination in the timely detection of cancer

Luannys de la Caridad Garau Rivero[1] Yaima Labrada García[1]

[1] Hospital Oncológico Dr. Celestino Hernández Robau, Santa Clara, Villa Clara, Cuba

Cómo citar este artículo:
Garau-Rivero L, Labrada-García Y. Importancia del autoexamen de mamas en la detección oportuna del cáncer. **Medisur** [revista en Internet]. 2021 [citado 2026 Nov 28]; 19(6):[aprox. 3 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5261

Resumen

El cáncer de mama continúa siendo un flagelo para la salud de la mujer. Su detección temprana es una garantía para lograr su erradicación y garantizar mejor calidad de vida a quien lo padezca. La realización del autoexamen de mamas juega un importante papel en este sentido, sin embargo no es una práctica común entre las mujeres. Reflexionar al respecto es el objetivo de este trabajo.

Palabras clave: autoexamen de mamas, detección precoz del cáncer, neoplasias de la mama

Abstract

Breast cancer continues to be a scourge for women's health. Its early detection is a guarantee to achieve its eradication and guarantee a better quality of life to those who suffer from it. Performing a breast self-exam plays an important role in this regard, however it is not a common practice among women. Reflecting on this is the aim of this work.

Key words: breast self-examination, early detection of cancer, breast neoplasms

Aprobado: 2021-11-04 09:27:30

Correspondencia: Luannys de la Caridad Garau Rivero. Hospital Oncológico Dr. Celestino Hernández Robau. Villa Clara. Cuba. luannysgarau@nauta.com.cu

INTRODUCCIÓN

La glándula mamaria es un órgano exocrino y su función fundamental es la lactancia. Está expuesta a las variaciones hormonales de estrógeno y progesterona, así como a múltiples traumas y microtraumas, por lo cual es susceptible al cáncer. De las afecciones mamarias, 90 % son benignas, y sus causas pueden ser hormonales, inflamatorias, tumorales o traumáticas.[1]

El cáncer de mama constituye la principal causa de muerte por neoplasia maligna en la mujer en el mundo y su tasa de mortalidad se ha mantenido casi estable en los últimos diez años.[2]

Utilizar la mamografía y el autoexamen de mamas, son cuestiones por las que aboga la OMS para promover la lucha contra el cáncer, especialmente, en las poblaciones vulnerables.[3]

Cuba no escapa a este problema de salud. La doctora María Caridad Rubio, Jefa de la Sección del Programa de Control del Cáncer del MINSAP, ha expresado que en 2018 se registraron 3 748 pacientes con cáncer de mamas y fallecieron 1 519, y pronostica que para el 2030 el número de pacientes ascienda a más de 52 000.[4]

Tiene Cuba la peculiaridad de que el 75 % de los pacientes que presentan esta condición se diagnostican en etapas tempranas, y el 25 % restante en fases avanzadas de la enfermedad. Este diagnóstico tardío disminuye las posibilidades de un control más efectivo de la enfermedad.[4]

Las estadísticas son claras y preocupantes. Sin embargo, una medida que se considera de utilidad para la detección precoz, muchas veces es puesta en tela de juicio o subvalorada por las propias mujeres: el autoexamen de mamas. Reflexionar al respecto es el objetivo de este trabajo.

DESARROLLO

Existen tres pilares para el diagnóstico de un tumor de mama: el autoexamen mamario, la exploración clínica y medios diagnósticos como la mamografía y la ultrasonografía.

Un autoexamen mamario sirve para conocer el estado de las mamas. Para ello se usan los ojos y las manos para determinar si hay algún cambio en su aspecto y composición. La mayoría de los cambios que se detectan en las mamas durante un autoexamen tiene causas benignas, pero algunos cambios pueden indicar algo grave, como cáncer de mama.[5]

Sin embargo no existe consenso sobre la importancia del autoexamen. La mayoría de las organizaciones médicas no recomienda considerar los exámenes mamarios de rutina como parte del examen para detección del cáncer de mama. Esto se debe a que los autoexámenes de mama no han demostrado ser eficaces para la detección del cáncer de mama ni para mejorar la supervivencia de las mujeres que lo padecen.[5]

Pero, según criterio de las autoras es imprescindible e importante que las mujeres conozcan sus mamas, para que sepan cuando están normales y cuándo informar cualquier cambio. No se trata de pensar que el autoexamen reduce la mortalidad, ni que sustituya a la mamografía, pero, sin lugar a dudas, cuando se detectan tempranamente por la autoexploración, esto se puede asociar a un mejor pronóstico y se tratan más fácilmente mediante una cirugía conservadora.

Muchas veces las mujeres no valoran la importancia de este autoexamen y en otros no lo conocen bien. Un estudio realizado en Venezuela mostró que 63,9 % de las féminas desconocían la importancia y utilidad práctica de esta técnica sencilla, y solo 10,7 % aseguró que era para el diagnóstico temprano del cáncer de mama. Además 75,1 % de las mujeres de la serie no lo realizaban y solo 24,9 % sí lo hacían. De las 58 mujeres que refirieron realizarse el examen, 74,1 % lo ejecutaba de forma incompleta y solo 25,9 % completamente.[1]

Otro estudio concluyó que los conocimientos que tienen las mujeres del área rural de Cartagena sobre el autoexamen de mama son bajos, presentan una actitud favorable hacia este procedimiento, pero la práctica es inadecuada. La mayoría de las mujeres dice conocer cómo se realiza el autoexamen de mama, pero desconocen la frecuencia y el tiempo del ciclo menstrual, en el cual, se debe realizar, lo que puede llevar a que se encuentren alteraciones derivadas de las acciones hormonales o que se ignoren problemas potencialmente perjudiciales para la mujer.[3]

Por todo lo anterior es importante que se enseñe a las mujeres cómo realizar correctamente el

autoexamen de mama, en qué momento, cómo detectar las dificultades, etc.

Se han preconizado, sin embargo, algunas limitaciones y riesgos del autoexamen, que incluyen:

Ansiedad causada por el hallazgo de un bulto. La mayoría de los cambios o bultos que las mujeres encuentran en sus mamas no son cancerosos. Incluso así, encontrar algo sospechoso en sus mamas puede provocar ansiedad acerca de lo que pueda significar, lo cual puede durar varios días hasta que se consulte con un médico.

Además, ante la presencia de un bulto o cambio, la mujer debe someterse a una prueba de diagnóstico por imágenes, como una mamografía de diagnóstico o una ecografía de mama, o un procedimiento para extraer tejido de la mama para su examen (biopsia). Si resulta que el bulto no era canceroso (benigno), es posible que sienta que se ha sometido a un procedimiento invasivo innecesariamente.[5]

Otro problema puede ser sobrestimar los beneficios de los autoexámenes. Un autoexamen mamario no sustituye a un examen mamario realizado por un médico (examen de mama clínico) o una mamografía para la detección. El autoexamen de mamas para familiarizarte con las mamas puede complementar los análisis para detección de cáncer de mama, pero no los puede reemplazar.[5]

Todas estas reflexiones son válidas, pero las características del sistema de salud de Cuba, con cobertura total, orientado a la prevención y a la educación para la salud, nos ponen en condiciones de educar a nuestras féminas, mostrando la forma correcta de hacerlo y dándoles a conocer su importancia. También les ofrece el acompañamiento que se debe y nunca las deja desorientadas ni desvalidas, con lo cual se minimizan estas limitaciones.

En la actualidad, los conocimientos sobre las causas del cáncer de mama son insuficientes, por lo que la detección temprana sigue siendo el punto más importante en la lucha contra esta enfermedad. Cuando el cáncer de mama se detecta en una etapa temprana, las posibilidades de curación son elevadas; si se detecta de forma tardía, es raro que se pueda ofrecer un tratamiento curativo.[6]

La experiencia de las autoras les ha permitido comprobar que la mayor parte de las pacientes que acuden a consulta en un estadio avanzado de la enfermedad no se han practicado autoexamen con regularidad y muchas no lo han considerado como un procedimiento útil para la detección precoz. Es importante destacar, además, que la detección temprana también es importante para el tipo de tratamiento a seguir. No es lo mismo realizar una intervención de ganglio centinela y conservar la mama y la exila, que llegar a una mastectomía, con el consiguiente cambio en la morbilidad.

Si el cáncer de mamas es segunda causa de muerte en la mujer cubana y si tenemos todas las condiciones para tratarlo, entonces, detectarlo precozmente puede ser un factor importante para que no ocurra un desenlace fatal. Las condiciones de Cuba permiten educar en esto a nuestras mujeres. Luchemos juntos contra este flagelo.

CONCLUSIONES

Existen diversos procedimientos para el diagnóstico del cáncer de mama. Para su detección precoz es muy importante el autoexamen de mama, el cual alerta a la mujer y la lleva a otros pilares importantes, el examen clínico de las mamas, la realización de ultrasonido y la mamografía.

Cuando se detecta precozmente una anormalidad en las mamas, se acelera el diagnóstico de aquellas que son malignas.

Un aspecto importante es la correcta realización de este procedimiento, debido a que mal realizado puede crear expectativas negativas y disminuir la sensibilidad del método, causa por la que actualmente en algunos lugares del mundo se cuestiona la utilidad del autoexamen de mama.

Conflicto de intereses:

Las autoras plantean que no existe conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores:

Conceptualización: Luannys de la Caridad Garau Rivero, Yaima Labrada García

Visualización: Yaima Labrada García.

Redacción del borrador original: Luannys de la Caridad Garau Rivero, Yaima Labrada García.

Redacción, revisión y edición: Luannys de la Caridad Garau Rivero.

Financiación:

Hospital Oncológico Dr. Celestino Hernández Robau. Villa Clara. Cuba.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bell Santos H, Oduardo Pérez O. Autoexamen de mama en mujeres de la comunidad "19 de Abril" del municipio venezolano de Guanare. MEDISAN [revista en Internet]. 2015 [cited 7 Jul 2021] ; 19 (2): [aprox. 7p]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192015000200006.

2. de la Cruz Castillo A, Oliu H, Ricardo JM, Romero LI, Nazario AM. Análisis de la mortalidad por cáncer de mama, tendencias y pronóstico en Santiago de Cuba. Rev Cubana Cir [revista en Internet]. 2019 [cited 7 Jun 2021] ; 58 (4): [aprox. 10p]. Available from: https://www.medigraphic.com/pdfs/cubcir/rcc-2019/rcc194d.pdf.

3. Castillo I, Bohórquez C, Palomino J, Elles L, Montero L. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el autoexamen de mama en mujeres del área rural de Cartagena. Rev UDCA Act & Div Cient. 2016 ; 19 (1): 5-14.

4. Ministerio de Salud Pública. Cáncer de mama. Cómo ganar la lucha por la vida [Internet]. La Habana: MINSAP; 2019. [cited 7 Jul 2021] Available from: https://salud.msp.gob.cu/un-diagnostico-a-tiempo-puede-establecer-la-diferencia/.

5. Clínica Mayo. Autoexamen de mamas para la toma de conciencia sobre el cáncer de mama [Internet]. Rochester: Clínica Mayo; 2019. [cited 6 May 2021] Available from: https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/breast-exam/about/pac-20393237.

6. Sánchez Arenas MP, Álvarez-Díaza CJ, Durán Cárdenasa C. La técnica correcta para la exploración de mama. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM. 2018 ; 61 (2): 23-8.