



Cosas para
MUJERES
Consejos para la vida

Vigilado Supersalud



Instituto Nacional
de Cancerología
Colombia
Por el control del cáncer

Fotografía de portada

www.freepik.es

Licencia: Gratis

Dimensión: 5873px x 3915px

Formato: JPG



Cosas para
MUJERES
Consejos para la vida

Cosas para **MUJERES** Consejos para la vida

ISBN 978-958-8963-34-1 (edición impresa)

ISBN 978-958-8963-35-8 (edición en línea)

Publicada en:

Bogotá D. C., 30 de abril de 2025

Sitio web:

www.cancer.gov.co

Citar como:

Instituto Nacional de Cancerología (INC). Cosas para mujeres, consejos para la vida. Bogotá, D. C.: INC; 2025.

Esta cartilla fue elaborada, diagramada y publicada en el marco del *Programa Piloto de tamización organizada de base poblacional y fortalecimiento del diagnóstico temprano de cáncer de mama en dos ciudades intermedias de Colombia 2023-2028*, financiado con recursos del Fondo de Inversión en Salud (FIS) del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación y con el apoyo del Ministerio de Salud y Protección Social, ejecutados a través del Contrato de Financiamiento de Recuperación Contingente N.º 810 de 2023.

©Instituto Nacional de Cancerología

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del Instituto Nacional de Cancerología. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Autores

Sandra Esperanza Díaz Casas

Cirujana de mama y tejidos blandos
Coordinadora de la Unidad Funcional
Seno y Tejidos Blandos
Instituto Nacional de Cancerología

Carolina Wiesner Ceballos

Médica salubrista
Directora general
Instituto Nacional de Cancerología

Devi Puerto Jiménez

Médica salubrista
Coordinadora del Grupo Área Salud Pública
Instituto Nacional de Cancerología

Raquel Sofía Amaya

Comunicadora social

Colaboradores

María Lourdes Calderón Mendoza

Profesional especializada
Grupo Área Salud Pública
Instituto Nacional de Cancerología

Yira Esperanza Fagua Castellanos

Médica familiar
Instituto Nacional de Cancerología



**Instituto Nacional
de Cancerología**
Colombia
Por el control del cáncer

Comité de Publicaciones Científicas

Presidente

Carolina Wiesner Ceballos 
Editora jefa
Revista Colombiana de Cancerología.
Instituto Nacional de Cancerología.
Colombia

Equipo editorial

Editora asistente

Martha Patricia Rojas Hurtado 
Instituto Nacional de Cancerología
Colombia

Corrección de estilo

Osmar Peña Martínez
Corrector de estilo en español
Instituto Nacional de Cancerología.
Colombia

Erika Tanacs
Correctora de estilo en inglés
Instituto Nacional de Cancerología.
Colombia

Diseño y diagramación

Luz Ángela Aguilar Ortigoza
Instituto Nacional de Cancerología.
Colombia

Editores asociados

Alvaro Quintero Posada
Subdirección General de
Investigaciones y Salud Pública,
Instituto Nacional de
Cancerología.
Colombia

Carlos Alfonso Duarte Torres 
Facultad de Medicina, Posgrado
Cirugía Oncológica, Universidad
Militar Nueva Granada. Colombia

Carlos Andrés Carvajal Fierro 
Unidad Funcional Cirugía de
Tórax, Instituto Nacional de
Cancerología. Colombia

**Carlos Arturo Hernández
Chaparro** 
Revista Biomédica del Instituto
Nacional de Salud. Colombia

Carlos Orozco-Castaño 
Grupo de Investigación en Biología
del Cáncer, Instituto Nacional de
Cancerología. Colombia

Diego Felipe Ballén Lozano 
Unidad de Oncología
Clínica, Instituto Nacional de
Cancerología. Colombia

Enrique Cadena Piñeros 
Unidad Funcional Cabeza y
Cuello, Instituto Nacional de
Cancerología. Colombia

**Herney Andrés
García Perdomo** 
Sección de Urología,
Epidemiología e Investigación
Clínica, Universidad del Valle.
Colombia

Humberto Martínez Cordero 
Unidad de Hematooncología,
Centro de Excelencia en Mieloma
Múltiple (CEMMINC), Instituto
Nacional de Cancerología.
Colombia

Juan Esteban García Robledo 
Departamento de Hematología
y Oncología Clínica, Instituto
Oncológico Ospedale S.A.S.
Colombia

**Juliana Lucía Rodríguez
Castillo** 
Grupo de Investigación
Clínica y Epidemiológica del
Cáncer, Instituto Nacional de
Cancerología. Colombia

Luis Felipe Torres Silva 
Grupo Área Oncología
Radioterápica, Instituto Nacional
de Cancerología. Colombia

María Constanza Camargo 
*Earl Stadtman Investigator,
Division of Cancer Epidemiology
and Genetics, National Cancer
Institute. Estados Unidos*

Marion Piñeros Petersen 
*Cancer Surveillance Section,
International Agency for Research
on Cancer. Francia*

**Raúl Hernando
Murillo Moreno** 
Centro Javeriano de Oncología,
Hospital Universitario San Ignacio.
Colombia

Ricardo Sánchez Pedraza 
Instituto de Investigaciones
Clínicas, Facultad de Medicina,
Universidad Nacional de
Colombia. Colombia

Miembros honoríficos

**María del Carmen
García Macías** 
Servicio de Patología Molecular
Comparada, Centro de Investigación
del Cáncer - IBMCC, Universidad de
Salamanca-CSIC. España

Jean Paul Vernot Hernández 
Instituto de Investigaciones
Biomédicas, Facultad de Medicina,
Universidad Nacional de
Colombia. Colombia

Luis Carvajal 
*UC Davis Genome Center and
Department of Biochemistry and
Molecular Medicine, School of
Medicine, University of California,
Davis. Estados Unidos*

Mónica Molano Luque 
*The Royal Women's Hospital.
Australia*

**Sandra Milena
Quijano Gómez** 
Grupo de Inmunobiología y
Biología Celular, Departamento
de Microbiología, Pontificia
Universidad Javeriana. Colombia

Stefano Vinaccia Alpi 
Grupo de Investigación Calidad
de Vida y Bienestar Psicológico
en Contextos Clínicos de la
Salud y Ambientes Psicosociales,
Universidad Santo Tomás.
Colombia

Agradecimientos

El Instituto Nacional de Cancerología expresa su agradecimiento por la colaboración recibida del Grupo Área de Salud Pública y la Unidad Funcional de Seno y Tejidos Blandos durante la elaboración de este documento.

Asimismo, reconoce y agradece al Ministerio de Salud y Protección Social y al Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación por el apoyo financiero y técnico brindado para la ejecución del *Programa Piloto de tamización organizada de base poblacional y fortalecimiento del diagnóstico temprano de cáncer de mama en dos ciudades intermedias de Colombia 2023-2028*.

Tabla de contenido



Presentación

Pág. 7



Algunos datos que pueden ayudar

Pág. 8



¿Cómo se define la glándula
mamaria?

Pág. 10



Con las pilas puestas

Pág. 11



Los chismes de “la veci”

Pág. 12



Hay cosas que se pueden cambiar

Pág. 14



La historia es clave

Pág. 14



¿Qué se debe hacer para disminuir
el riesgo de cáncer de mama?

Pág. 15



¿Qué se debe hacer para detectar
tempranamente el cáncer de mama?

Pág. 16



Así se gana tiempo para ganar vida

Pág. 17



Referencias

Pág. 21

Presentación

Toda mujer debe conocer su propio cuerpo, identificar cualquier cambio y adoptar hábitos saludables que contribuyan a una vida plena y a la prevención de enfermedades. Mantener una alimentación balanceada, practicar ejercicio con regularidad y evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas son decisiones diarias que tienen un impacto directo en el bienestar.

El autocuidado es esencial para mantener una buena salud y el autoexamen de las mamas permite conocerse mejor y que todas las mujeres estén atentas ante cualquier alteración en estas. Detectar tempranamente cualquier cambio en el cuerpo, acudir al médico y realizarse los exámenes solicitados puede marcar la diferencia. La detección temprana de las enfermedades es fundamental y cada mujer tiene un papel importante en el cuidado de su salud.

A lo largo del tiempo, el Instituto Nacional de Cancerología (INC) ha trabajado con la población general para aumentar la conciencia sobre la importancia de solicitar el examen clínico de la mama a partir de los 40 años de edad y realizarse la mamografía cada dos años después de los 50 años de edad. Además, el INC ha brindado herramientas sobre los signos de alarma y las mejores prácticas para realizarse el autoexamen, fomentando así la cultura del cuidado.

Esta cartilla está diseñada para brindar información sencilla y útil sobre cómo realizar el autoexamen, identificar posibles signos de alarma en las mamas, cumplir con los exámenes solicitados y detectar a tiempo el cáncer de mama. Conocer más sobre este tema permite un mejor cuidado de la salud.

Carolina Wiesner Ceballos

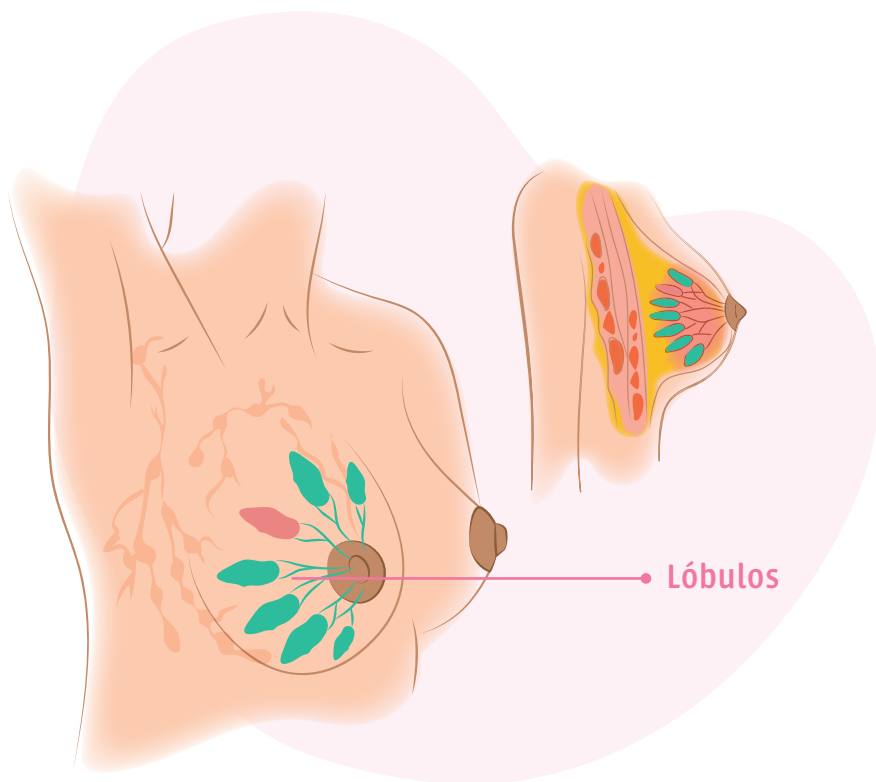
Directora general
Instituto Nacional de Cancerología



Algunos datos que pueden ayudar

- ◉ Las mujeres deben tocar sus mamas regularmente.
- ◉ Las mamas son glándulas, por lo tanto, su aspecto a la palpación es nodular y esta nodularidad cambia con el ciclo menstrual.
- ◉ En el mundo, las mujeres están en riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- ◉ Un diagnóstico temprano del cáncer de mama aumenta las posibilidades de curación y permite tratamientos menos invasivos, preservando la mama en la mayoría de los casos. Por ello, ante cualquier cambio en las mamas, como alteraciones en la forma o el tamaño de alguna de ellas, cambios en la coloración de la piel, aparición de áreas de hundimiento, engrosamiento o inflamación, inversión o heridas en el pezón o la areola, presencia de masas o bolas en las mamas o axilas, o salida de líquido espontáneo por el pezón, es fundamental acudir al médico y realizarse los exámenes necesarios.
- ◉ En las mujeres colombianas, el cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente y la primera causa de muerte.
- ◉ En el 70% de las pacientes con cáncer de mama no se identifican factores de riesgo asociados.
- ◉ Existen diferentes exámenes para el diagnóstico de la enfermedad mamaria: mamografía, ecografía, resonancia magnética y biopsia, entre otros.
- ◉ Esta guía ayuda a estar alerta con el cuidado de las mamas.

¿Cómo se define la **glándula mamaria**?



La glándula mamaria es una glándula sudorípara modificada, localizada en la parte anterior del tórax, entre la segunda y la sexta costilla. Está formada por 15-20 lóbulos separados entre sí por tejido graso y fibroconectivo, y que evoluciona a lo largo de las etapas de la vida hasta lograr su desarrollo completo después de la pubertad. Su función principal es la producción de leche para la lactancia.



Con las pilas puestas

La palabra cáncer genera impacto y preocupación en las mujeres tan solo con leerla, más aún si afecta una parte tan significativa de la feminidad como son las mamas, pero lo verdaderamente importante es que el cáncer de mama diagnosticado de forma temprana se relaciona con buenas tasas de supervivencia global (significa que la paciente puede vivir muchos años después del diagnóstico), requiere de menos procedimientos invasivos y radicales (menor posibilidad de ser sometida a una cirugía más drástica como una mastectomía) y causa un mínimo impacto en la apariencia física de las mamas. Por eso, las mujeres deben tener las pilas puestas y estar pendientes de cualquier cambio en sus mamas.

El cáncer de mama se origina cuando las células de la glándula mamaria crecen de forma descontrolada y este puede presentarse en una u ocasionalmente en ambas mamas, y propagarse a los ganglios linfáticos y a otras zonas del cuerpo (metástasis). Este cáncer también puede darse en los hombres, aunque de manera infrecuente (1).

Por todo lo anterior, es importante que las mujeres lleven hábitos de vida saludable, conozcan sus mamas a través de la práctica del autoexamen mensual y acudan a una institución prestadora de servicios de salud cuando detecten alguna anormalidad, para que el médico las examine y ordene los exámenes pertinentes. Además, las mujeres deben ser conscientes de la importancia de buscar atención médica, tomarse los exámenes ordenados, solicitar un control para llevar los resultados de estos y seguir las indicaciones impartidas por el médico como seguimiento, toma de biopsias o exámenes adicionales, remisión al cirujano de mama, etc.

Los chismes de “La Veci”

¿La vitamina E sirve para el dolor en las mamas y prevenir el cáncer de mama?

No

¿Usar desodorante aumenta el riesgo de cáncer?

No

¿La condición fibroquística es una enfermedad y aumenta el riesgo de cáncer de mama?

No, es una condición fisiológica o normal de la glándula mamaria.

¿Los fibroadenomas y los quistes son factores de riesgo para cáncer de mama?

No, son los tumores benignos más frecuentes de la mama.

¿Tomar bebidas oscuras como tinto o gaseosas aumenta el riesgo de cáncer de mama?

No

¿Las biopsias riegan o diseminan el cáncer?

No, las biopsias son necesarias para diferenciar una masa benigna de una maligna y, en los casos de cáncer de mama, son esenciales para clasificar el tumor y definir el tratamiento más adecuado

¿El cáncer de mama duele?

No, menos del 5 % de las pacientes tienen dolor en el sitio del tumor.

¿El cáncer de mama se diagnóstica quitando toda la mama?

No, al contrario, es un examen muy importante para diagnosticar la enfermedad en etapas tempranas.

¿La mamografía produce cáncer de mama?

No, al contrario, es un examen muy importante para diagnosticar la enfermedad en etapas tempranas.



A los chismes de
“La Veci”
No les preste atención

¡Ojo con esto!

- ◉ Un factor de riesgo es toda situación o circunstancia que aumenta la probabilidad de tener una enfermedad.
- ◉ El 70% de las mujeres con cáncer de mama no tiene un factor de riesgo que explique la aparición de la enfermedad.
- ◉ Existen factores como la edad, la genética, el envejecimiento y la densidad mamaria que no se pueden modificar, pero hay factores en los que sí es posible y que es importante conocerlos para poder evitarlos (2).

Hay cosas que se pueden cambiar

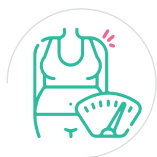
Los factores de riesgo que se pueden modificar son la obesidad, el sedentarismo, el consumo de alcohol y el tabaquismo.

La historia es clave

Para conocer si una persona está en el grupo de alto riesgo para cáncer de mama, se debe identificar si posee antecedentes familiares de cáncer de mama u ovario en edad temprana, ya sea en: madre, hermana o hija. Además, la persona debe conocer si posee otros antecedentes importantes, tales como: haber recibido radioterapia sobre la pared del tórax para tratamiento de linfoma a una edad temprana, si sus resultados de biopsias mamarias previas informaron lesiones premalignas como hiperplasia con atipias o carcinoma lobulillar *in situ*, o si es portadora de mutaciones genéticas como BRCA 1 o 2 (siglas en inglés para *Breast cancer gene 1 o 2*).

¿Qué se debe hacer para disminuir el riesgo de cáncer de mama?

No existe un método para prevenir el cáncer de mama de manera absoluta, pero se puede disminuir el riesgo cuando se ponen en práctica las siguientes medidas (3-4):



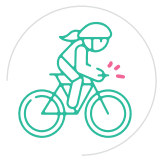
Mantener un peso adecuado, ya que la obesidad es un factor de riesgo prevenible.



Consumir una dieta saludable: frutas, verduras y proteínas.



Es importante evitar el consumo excesivo de harinas y azúcar en la alimentación diaria.



Realizar actividad física al menos cuatro horas por semana.



Evitar o limitar el consumo de alcohol y cigarrillo.

¿Qué se debe hacer para detectar tempranamente el cáncer de mama?

1

Después de los 20 años de edad, practicar el autoexamen de las mamas mensualmente.

2

Después de los 40 años de edad, exigir la realización del examen clínico de la mama una vez al año por parte del médico general y tomar los exámenes ordenados.

3

Buscar atención médica si se detecta alguna de las siguientes anormalidades durante el autoexamen:

- ⊙ Cambios en la forma o el tamaño de alguna de las mamas.
- ⊙ Cambios en la piel (color, engrosamiento, áreas de depresiones o hundimientos) en alguna parte de las mamas.
- ⊙ Hinchazón de las mamas.
- ⊙ Inversión, hundimiento o escoriaciones en el pezón o la areola.
- ⊙ Salida de líquido por el pezón.
- ⊙ Masas o bolas en alguna de las mamas.
- ⊙ Ganglios en las axilas.

4

Ante anormalidades detectadas en el autoexamen y corroboradas por el médico, se debe exigir la realización de exámenes como mamografía diagnóstica o ecografía mamaria.

5

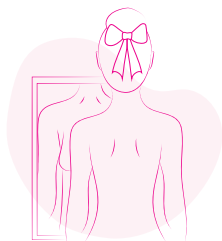
Se debe exigir la realización de la mamografía cada dos años si la mujer tiene más de 50 años de edad, así no tenga ningún síntoma o cambios en sus mamas.

Así se gana tiempo para ganar vida

1. Autoexamen

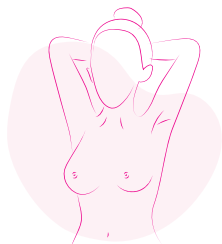
Es el examen de las mamas que realiza cada mujer, como una forma de autoconocimiento y cuidado personal. Se debe efectuar mensualmente, ocho días después del primer día del periodo menstrual en las mujeres que estén menstruando y el mismo día de cada mes en las mujeres posmenopáusicas (1).

Instrucciones



Paso 1.

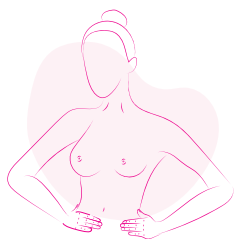
Ubíquese frente a un espejo, observe y revise ambas mamas en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.



Paso 2.

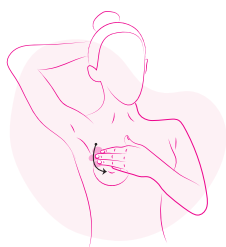
Mirando fijamente el espejo, coloque sus manos detrás de la cabeza y manténgala fija, presione los codos hacia adelante y observe si hay abultamientos o hundimientos en la piel o el pezón.

Paso 3.



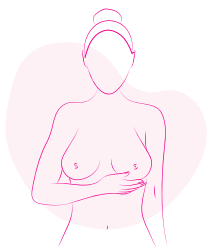
Ponga las manos sobre su cadera y haga presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo, impulsando los codos y los hombros hacia adelante, y observe si hay cambios en la piel, el pezón o si hay abultamientos en sus mamas.

Paso 4.



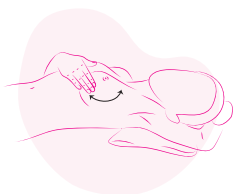
Levante el brazo derecho por detrás de su cabeza con el codo en alto y, con la mano izquierda, examine su mama derecha, deslizando en forma circular los tres dedos intermedios desde la parte superior y externa derecha, luego examine la parte inferior y externa, posteriormente la región central, continúe con la palpación de la parte superior interna y termine en la parte inferior interna, asegurándose de revisar todos los cuadrantes de la mama. Realice también este procedimiento en la mama izquierda.

Paso 5.



Observe cuidadosamente su pezón y, si nota salida de líquido por el mismo, busque atención médica.

Paso 6.



Realice el paso 4 acostada boca arriba, con una almohada o toalla doblada debajo del hombro, levantando el brazo y poniéndolo debajo de la cabeza. Esta posición distribuye el tejido mamario uniformemente sobre la región central y permite que realice la palpación de su glándula mamaria utilizando la misma secuencia descrita en el punto 4. Repita el procedimiento en la otra mama.

2. Examen clínico de la mama

Lo realiza el médico general una vez al año en las mujeres mayores de 40 años que no tienen síntomas mamarios, y a cualquier edad en pacientes que consultan por síntomas mamarios. Este examen tiene dos partes que son la inspección y la palpación.

3. Mamografía

Es un examen que utiliza rayos X para generar una imagen de la mama. Existen dos tipos:

- **Diagnóstica:** se realiza a toda mujer con síntomas mamarios o hallazgos en el examen clínico de la mama después de los 35 años de edad.
- **De tamización:** se realiza a toda mujer sin síntomas mamarios por encima de los 50 años de edad, cada dos años.

4. Ecografía

Es un examen que usa ondas sonoras para crear imágenes de la mama. Está indicada en pacientes con hallazgos anormales al examen clínico de la mama o como complemento de la mamografía.

A large, light pink ribbon graphic, a symbol for breast cancer awareness, is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text.

**GANAR
TIEMPO
ES GANAR
VIDA**

Referencias

1. *American Cancer Society*. ¿Qué es el cáncer de seno? [internet]. Estados Unidos: *American Cancer Society*. [citado 2024 mzo. 22]. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/acerca/que-es-el-cancer-de-seno.html>
2. Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Nacional de Cancerología ESE. Manual para la detección temprana de cáncer de mama 2015 [internet]. 3.^a ed. Bogotá D. C.: Instituto Nacional de Cancerología; 2015. Disponible en: <https://www.cancer.gov.co/conozca-sobre-cancer-1/publicaciones/manual-para-deteccion-temprana-del-cancer>
3. *Siteman Cancer Center, Barnes Jewish Hospital, Washington University School of Medicine*. Ocho maneras de prevenir el cáncer de mama [internet]. Washington, Estados Unidos: *Siteman Cancer Center*. [citado 2024 mzo. 22]. Disponible en: https://siteman.wustl.edu/wp-content/uploads/2016/08/SCC1630_8Ways_BreastCancer_Bro_Spanish VIEW.pdf
4. *American Cancer Society*. *Breast cancer risk and prevention* [internet]. Estados Unidos: *American Cancer Society*. [citado 2024 mzo. 22]. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/risk-and-prevention.html>

www.cancer.gov.co

Síguenos en nuestras
redes sociales



@incancerologia



Instituto Nacional de Cancerología



Instituto Nacional
de Cancerología
Colombia

Por el control del cáncer

Calle 1 # 9-85, Bogotá, D. C. , Colombia
Teléfono: (601) 481 7000
Resto del país: 018000 - 414414

Instituto Nacional de Cancerología
comunicaciones@cancer.gov.co

www.cancer.gov.co



@incancerologia



Instituto Nacional de Cancerología