AON

SRR
Salud. Riesgo. Recursos Humanos

Cáncer de mama

Detectarlo a tiempo puede marcar la diferencia



19 de octubre | Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama

Octubre es el Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, una oportunidad para informarnos, reconocer las señales de alerta y recordar la importancia de los controles recomendados.

Conocer nuestras mamas, consultar ante cualquier cambio y realizar los exámenes indicados puede contribuir a una detección oportuna.



¿Por qué hablar de cáncer de mama?

El cáncer de mama puede aparecer cuando algunas células de la mama cambian y comienzan a crecer sin control.

Con el tiempo, estas células pueden unirse y formar una masa llamada **tumor.**

Según la información internacional más reciente disponible en **2026**, es el **segundo tipo de cáncer más diagnosticado en el mundo**, después del cáncer de pulmón.

En las mujeres, es el cáncer **más** diagnosticado a nivel mundial.

Aunque afecta principalmente a las mujeres, entre el **0,5%** y el **1%** de los casos ocurre en hombres.

Señales de alerta

Presta atención a estos cambios:

- Bulto o engrosamiento en la mama o la axila.
- Cambio reciente en el tamaño, la forma o la apariencia de la mama.
- Hundimiento, enrojecimiento, descamación o aspecto de “piel de naranja”.
- Cambio en la forma o posición del pezón, o secreción anormal.
- Dolor mamario localizado y persistente o inflamación inusual.

Importante: Estos cambios no siempre significan que exista cáncer, pero deben ser valorados por un profesional de la salud.

Factores que pueden aumentar el riesgo

No modificables

- Edad.
- Antecedentes personales o familiares de cáncer de mama.
- Algunos cambios heredados en los genes.
- Mayor exposición a hormonas durante la vida.

Relacionados con el estilo de vida o exposiciones

- Consumo de alcohol.
- Sobrepeso después de la menopausia.
- Poca actividad física.
- Exposición previa a radiación.
- Algunos tratamientos con hormonas.

Exámenes para la detección temprana

Mamografía de tamizaje

Es una radiografía de las mamas que puede detectar cambios antes de que puedan palparse.

En mujeres sin síntomas y con riesgo promedio, se recomienda realizarla cada dos años entre los **50 y los 69 años.**

Otros estudios

La ecografía, la resonancia y la biopsia no se utilizan como pruebas de rutina **para todas las personas.**

Un profesional de la salud puede solicitarlas cuando existen síntomas, algún cambio o un riesgo mayor.

Autoexamen: conoce tus mamas

Conocer cómo se ven y se sienten normalmente tus mamas puede ayudarte a notar cambios y consultar a tiempo.

Puedes realizar el autoexamen una vez al mes.

Si tienes menstruación, hazlo unos días después de que termine, cuando las mamas suelen estar menos sensibles. Si no menstruas, elige el mismo día de cada mes.

Recuerda: esta práctica no reemplaza el examen clínico ni la mamografía.

Míralas frente a un espejo

Obsérvalas primero con los brazos abajo, después con los brazos levantados y, por último, con las manos en la cintura. Compara su forma, tamaño y piel.

Toca cada mama con calma

Usa las yemas de los tres dedos centrales y realiza movimientos circulares suaves. Revisa toda la mama y la axila, siguiendo siempre el mismo orden.

Revísalas también acostada

Coloca una almohada pequeña debajo del hombro del lado que vas a revisar y lleva ese brazo detrás de la cabeza.

Mira el pezón

Observa si ha cambiado de posición o si sale líquido sin estar en periodo de lactancia.

Recuerda: si notas un bulto o cualquier cambio nuevo, solicita una cita médica.

Hábitos que ayudan a reducir el riesgo

- Mantén un peso saludable y realiza actividad física con regularidad.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas.
- No fumes ni uses productos de tabaco.
- Elige una alimentación variada, con verduras, frutas, leguminosas y cereales integrales.
- Si es posible, amamanta; una mayor duración de la lactancia se asocia con un menor riesgo.
- Informa al personal de salud sobre tus antecedentes familiares y personales.

El control adecuado depende de cada persona

Si tienes familiares con cáncer de mama o te han indicado que puedes tener un mayor riesgo, consulta con un profesional de la salud qué exámenes necesitas y con qué frecuencia debes realizarlos.



Fuentes

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Cáncer de mama. Información general, señales de alerta, factores de riesgo y situación mundial. Disponible en: who.int.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Cáncer de mama: detección temprana y tamización. Orientaciones para la población colombiana. Disponible en: minsalud.gov.co.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Resolución 3280 de 2018. Edades y periodicidad del tamizaje en la Ruta Integral de Atención. Disponible en: Resolución 3280 de 2018.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) / Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC). Código Latinoamericano y Caribeño contra el Cáncer. Recomendaciones de prevención para la población general. Disponible en: paho.org.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA
Aon Risk Services Colombia S.A. Corredores de Seguros

