

## 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.

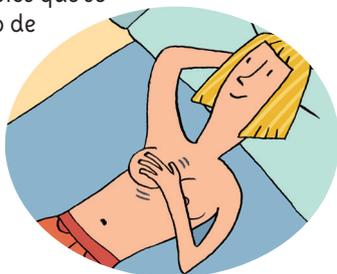
A pesar de que la mayoría de tumores de mama son benignos, es importante identificar aquellos que no lo son. El médico debe evaluar todo nuevo bulto persistente.

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

- Mamografía: es una radiografía de la mama, la prueba más utilizada.
- Ecografía: utiliza ultrasonidos y es una prueba poco molesta y no dolorosa. Se usa sobre todo en mujeres jóvenes. En ocasiones, se combinan la ecografía y la mamografía.
- Biopsia: mediante una punción-aspiración con aguja fina (PAAF), 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 exploración 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 69 años, participe en el **programa de detección precoz de cáncer de mama** existente en su zona de salud:
  - Generalmente, debe realizar revisiones con mamografía cada 2 años.
  - Si tiene antecedentes familiares de primer grado de cáncer de mama, es posible que le aconsejen hacer mamografías antes y con una mayor frecuencia.



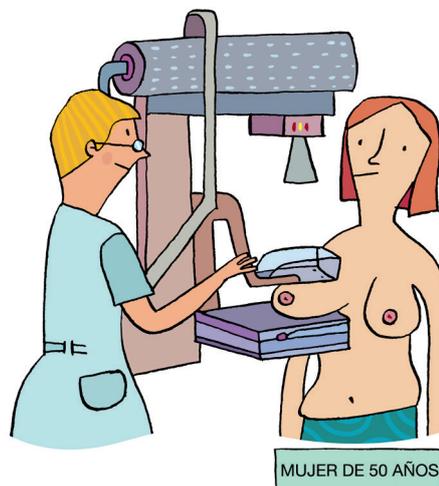
- Dolor en la mama.
- Cambios en el pezón: retracción o picor.
- Secreción por el pezón (fuera del embarazo o lactancia).
- Cambios en el perfil o tamaño de la mama.
- Cambios en la piel: depresión o retracción, con apariencia de piel de naranja.
- Si tiene antecedentes familiares de primer grado (madre o hermanas) con cáncer de mama.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/breastdiseases.html>
- [http://www.breastcancer.org/es/sintomas/analisis/tipos/autoexploracion/pasos\\_aem](http://www.breastcancer.org/es/sintomas/analisis/tipos/autoexploracion/pasos_aem)
- <https://www.radiologyinfo.org/sp/info.cfm?pg=breastlumps#enfermedad-generalidades>

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si nota o le preocupa alguna alteración o cambio nuevo en los senos:
  - Cualquier masa o bulto nuevo que detecte.



MUJER DE 50 AÑOS