



El Hospital Virgen de la Salud de Toledo, cuenta con una gammacámara para localizar en quirófano, tanto el tumor a extirpar, como el primer ganglio afectado.

+ ¿Cómo puedo participar en el programa?

Participar en el programa de detección precoz del Cáncer de mama es muy sencillo. Las mujeres con edades comprendidas entre los 45 y los 70 años reciben por correo una carta a su domicilio invitándolas a participar en el programa.

En ella se indica el día, hora y lugar donde se deberá realizar la mamografía. Las mujeres que viven en zonas rurales cuentan con una unidad móvil que se desplazará a su pueblo o localidad de residencia o un autobús gratuito que le trasladará hasta el lugar de realización de la prueba.

Los resultados serán enviados igualmente por carta a su domicilio. Si no muestran nada anormal, será nuevamente citada a los dos años. En caso contrario sería citada de manera inmediata a su médico de atención primaria.

Según Berta Hernández, directora general de Salud Pública, desde 2006 el seguimiento de pruebas no concluyentes es mayor, con citaciones cada 6 ó 12 meses, si hubiera que efectuar un seguimiento especial de alguna paciente. Además, ante la duda, las imágenes son leídas por dos radiólogos, ofreciéndose así una segunda opinión.

+ ¿Si no llega la cita o si no estoy en la edad?

Si pertenece a la población diana y no recibe la cita en su domicilio, puede solicitarla personalmente en la unidad de exploración que le corresponda por zona geográfica. (Véase cuadro)

Si usted es mayor de 70 años, ya no será citada por el programa. Sin embargo es aconsejable que usted continúe vigilando sus mamas, a través de la autoexploración, acudiendo a su médico de cabecera si detectara cualquier anomalía en alguna de ellas.

De igual manera, si tuviera menos de 45 años sepa que la densidad de las mamas impide ofrecer imágenes fiables a través de la mamografía. En su caso la autoexploración es la mejor manera de detectar un posible tumor. Aún así debe acudir a su médico si es menor de 45 años pero tiene antecedentes familiares u otros factores de riesgo de padecer cáncer de mama.

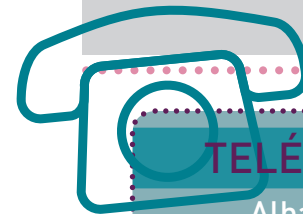


Mamógrafo del Hospital Virgen de la Salud de Toledo

Avances tecnológicos

La tasa de mortalidad por cáncer de mama en Castilla-La Mancha es de 24,5 mujeres por cada 100.000 habitantes, una tasa inferior en dos puntos a la media nacional situada en las 26,7 pacientes. En ese buen resultado han contribuido, además de la información y prevención, una mejora en el diagnóstico y en los tratamientos.

A la apertura de unidades especializadas hay que sumar las mejoras realizadas en los últimos años como la digitalización de los mamógrafos, la aplicación de la técnica de reconstrucción de la mama afectada o la adquisición del PEC-TAC por parte del Hospital de Ciudad Real, una técnica mucho más rápida, capaz de detectar si existe o no un tumor, si éste es benigno o maligno, dónde está, su extensión y si hay metástasis.



TELÉFONOS UNIDADES EXPLORACIÓN

Albacete:	967 588 157
Ciudad Real:	926 255 008
Cuenca:	902 473 347
Guadalajara:	669 873 429
Talavera de la Reina:	925 722 036
Toledo:	925 259 412



Autoexploración

- Hacerla todos los meses en la semana posterior a la menstruación. Tras la menopausia se recomienda fijar un día del mes para hacerla.
- Frente al espejo, y con los brazos a ambos lados del cuerpo, observa si tus mamas tienen la misma forma y tamaño de siempre, si la piel es lisa, sin arrugas ni asperezas y si el borde inferior es liso y regular.
- Levanta los dos brazos en vertical y comprueba si notas alguna diferencia entre un pecho y el otro o entre una axila y la otra.
- Con los brazos a ambos lados del cuerpo, observa el pezón, apretándolo ligeramente para ver si sale alguna secreción. Examina si la areola tiene el mismo tamaño y forma, si las rugosidades normales han cambiado de aspecto o si existe alguna coloración o mancha anormal.
- Palpación: Tumbada, con la mano plana y los dedos estirados, presiona lentamente la mama izquierda hacia dentro y por todos sus lados. Explora después y de igual forma la axila izquierda.
- Repite los mismos ejercicios en la mama derecha.
- Consulte a su médico de cabecera si tiene alguna duda sobre cómo autoexplorarse las mamas.

La autoexploración

Conocer la enfermedad y conocer nuestras mamas puede salvarnos la vida, afirma Berta Hernández, para quien es fundamental que las mujeres, desde la más temprana edad, aprendan a autoexplorarse las mamas y lo conviertan en un hábito.

Realizar la autoexploración en una técnica sencilla si se sabe cómo. La Consejería de Sanidad ha publicado sendas guías

sobre Autoexploración mamaria y el Programa de detección, precoz, del cáncer de mama disponibles en todos los centros de atención primaria. También está disponible a través de la página web de la Consejería de Sanidad. En el cuadro adjunto puede ver que se trata de una práctica rápida y sencilla.