

VIRCCA



OCTUBRE ROSA

Guía breve de salud mamaria

Información clara para saber qué observar, cuándo consultar y cómo orientarse con los controles.

Conocer. Consultar. Controlar.

Una guía de orientación para la comunidad, basada en recomendaciones oficiales y fuentes médicas verificables.



1. LO MÁS IMPORTANTE

Cáncer de mama: datos para dimensionar

20.750

casos nuevos estimados en Argentina en 2024.

Fuente: INC / IARC-GLOBOCAN

2,4 M

de mujeres diagnosticadas en el mundo en 2024.

Fuente: OMS

Tres ideas centrales

- La detección y el tratamiento tempranos reducen la mortalidad.
- El cáncer de mama puede no dar síntomas en etapas iniciales.
- La mayoría de los casos aparece en mujeres sin factores de riesgo específicos más allá del sexo y la edad.

La idea no es vivir buscando enfermedad.

La idea es contar con información suficiente para reconocer un cambio, no postergar una consulta y sostener los controles que correspondan.



2. CUÁNDO CONSULTAR

Cambios que merecen evaluación médica

Consultar no significa que haya cáncer. Significa que un cambio nuevo o inusual merece ser evaluado.

- Un bulto o engrosamiento en la mama o la axila, aunque no duela.
- Cambios nuevos en el tamaño, la forma o el aspecto de una mama.
- Hoyuelos, enrojecimiento, retracción o cambios persistentes en la piel.
- Cambios nuevos en el pezón o en la aréola.
- Secreción espontánea por el pezón, especialmente si contiene sangre.

Una regla simple

Si algo cambió y no sabés por qué, consultá.

No todos los bultos ni todos los cambios son cáncer, pero la evaluación profesional permite saber qué está pasando.



3. CONTROLES

Mamografía y controles: cómo orientarse

Población de riesgo promedio, sin síntomas

El Programa Nacional de Control de Cáncer de Mama recomienda mamografía de tamizaje en mujeres de 50 a 69 años, al menos cada 2 años.

La recomendación cambia cuando cambia el riesgo

- Si tenés síntomas, la consulta no depende de la edad.
- Si tenés antecedentes personales o familiares relevantes, radioterapia previa en tórax o un riesgo genético conocido, el seguimiento debe individualizarse.
- Si tenés menos de 50 o más de 69 años, conversá con tu equipo de salud sobre la conveniencia y frecuencia de los estudios.

Importante

La autoexploración o la ecografía no reemplazan a la mamografía cuando ésta está indicada. El objetivo del control es detectar lesiones antes de que sean palpables.



4. CONOCER TU CUERPO

Conocerte ayuda. Diagnosticarte sola, no.

No hace falta convertir el autocuidado en un examen perfecto. Lo útil es reconocer cómo son habitualmente tus mamas y registrar cambios nuevos.

- Mirá y sentí tus mamas con naturalidad en distintos momentos, sin obsesionarte con una técnica exacta.
- Prestá atención a cambios persistentes en piel, pezón, forma o presencia de un bulto nuevo.
- Si querés aprender una técnica de autoexploración, pedí que te la enseñe un profesional.
- Un autoexamen normal no descarta cáncer y no sustituye los controles indicados.

Qué podés hacer hoy

- Revisar cuándo fue tu último control.
- Pedir turno si te corresponde o si tenés dudas sobre tu riesgo.
- Consultar ante un cambio nuevo, aunque no duela.

5. FUENTES Y RECURSOS

Dónde ampliar información y consultar

Priorizamos fuentes oficiales y sumamos centros especializados públicos y privados. La selección es orientativa y no exhaustiva; su inclusión no implica recomendación de una institución en particular.

Fuentes oficiales y directorio nacional

Instituto Nacional del Cáncer - recursos para la comunidad

<https://www.argentina.gob.ar/salud/inc/recursos-graficos/pncm-comunidad>

OMS - Cáncer de mama

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

Sociedad Argentina de Mastología - listado de Unidades de Mastología

<https://www.samas.org.ar/index.php/miembros-prof/listado-de-unidades-de-mastologia>

Públicos / universitarios

Hospital Nacional Posadas - Unidad de Mastología

<https://www.argentina.gob.ar/node/166847>

Instituto de Oncología Ángel H. Roffo (UBA) - Mastología

<https://institutooroffo.uba.ar/area-quirurgica/>

Hospital Interzonal Dr. O. Alende - Unidad de Mastología

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/halende/comites-programas-y-unidades/>

Privados / comunitarios

Hospital Italiano de Buenos Aires - Patología mamaria

<https://www1.hospitalitaliano.org.ar/hiba/es/news/patologia-mamaria>

Instituto Alexander Fleming - Centro Mamario

<https://alexanderfleming.org/areas-medicas/centro-mamario-alexander-fleming/>

Hospital Universitario Austral - Centro Mamario

<https://www.hospitalaustral.edu.ar/servicios-medicos/centro-mamario/>

Hospital Privado de Comunidad - Oncología genito-mamaria

<https://www.hpc.org.ar/especialidades/oncologia-genito-mamaria/>

VIRCCA | Octubre Rosa

Antes de concurrir, verificá turnos, cobertura, requisitos de derivación y disponibilidad directamente con cada institución.



Octubre Rosa 2026



Gracias

por informarte
y acompañar.

CUIDARTE
TAMBIÉN
IMPORTA.

Ante dudas o cambios, consultá
a un profesional de la salud.



*Cuidarte
también importa.*



VIRCCA | Educación para una humanidad más habitable

