

## 7 PRUEBAS QUE TODA MUJER DEBE HACERSE

Sin importar lo rápido que avancen los tratamientos, lo cierto es que la medicina preventiva será siempre la forma más efectiva y barata de mantenerse sano. En enfermedades como el cáncer esto es evidente: la mitad de las muertes se evitarían dejando de fumar, bebiendo con moderación, manteniendo un peso saludable y practicando un poco de ejercicio. Pero, pese a que mantengamos unos hábitos de vida saludables, hay una serie de chequeos que no podemos saltar por alto. Hay una lista de las pruebas que debería hacerse toda mujer, con independencia de los exámenes físicos y los análisis de sangre y orina que practican todos los médicos de cabecera de forma rutinaria, y hemos adaptado estas a las directrices médicas que se aplican de forma estándar en el mundo.





## 1 EXAMEN DE MAMAS

Este tipo de pruebas son fundamentales para detectar cualquier anomalía que se produzca en los pechos de la mujer. Existen dos tipos: el examen clínico, que realiza tú médico, y la autoexploración, que se lleva a cabo en casa.

Lo ideal es realizar la primera exploración con ayuda del médico y que este nos indique cómo se realiza el examen de forma correcta aunque

el cáncer de mama es muy poco frecuente en mujeres con edad inferior a los 30-35 años, los ginecólogos realizan de forma rutinaria esta prueba en sus revisiones anuales a todas sus pacientes, palpando las mamas y las axilas en busca de alteraciones en las mismas. Los médicos recomiendan, además, que a partir de la menopausia todas las mujeres busquen protuberancias en sus propios pechos, más o menos tres o cinco días después del comienzo del periodo, cuando las mamas no están tan sensibles, y mantengan esta costumbre todos los meses. Hay que tener en cuenta que la glándula mamaria tiene una consistencia nodular, por lo que en las primeras exploraciones podemos tener la sensación de que detectamos bultitos que no son tales. Lo ideal es realizar la primera exploración con ayuda del médico y que este nos indique cómo se realiza el examen de forma correcta.

## 2 MAMOGRAFÍA

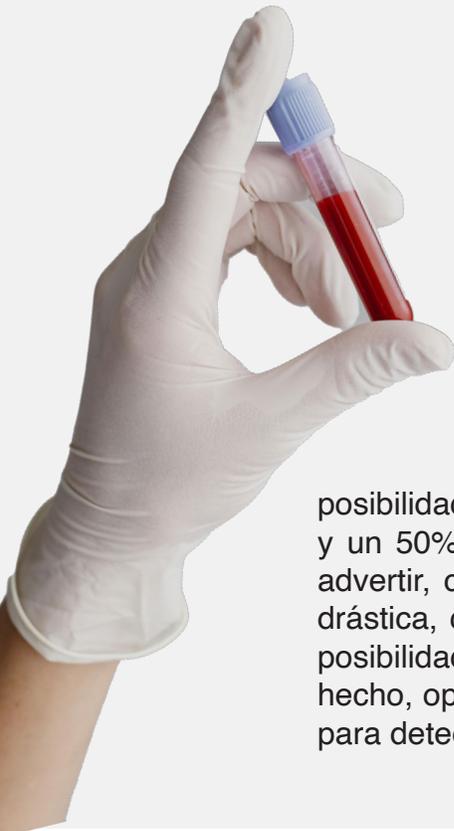
Como explica la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), la mamografía “es la prueba más eficaz para diagnosticar precozmente el cáncer de mama, ya que es capaz de detectar las lesiones mucho tiempo antes de que puedan ser descubiertas por una misma o por el médico”. La prueba es, básicamente, una radiografía de la mama realizada con un aparato especial de rayos X que se ajusta al tamaño de esta. No se trata de una



prueba agradable, pero sigue siendo la mejor forma de descartar la presencia de tumores. La mamografía sigue siendo la única forma de hacer un cribado masivo de este cáncer tan habitual, pero poco a poco se están cambiando algunos protocolos. De un tiempo a esta parte han surgido algunas voces críticas con la necesidad de someterse a esta prueba demasiado a menudo. Según constató un polémico estudio publicado en 2014 en 'The British Medical Journal', uno de cada cinco cánceres que se detectan en una mamografía no suponen un peligro real para la salud de la mujer,

pero aun así se tratan con quimioterapia, radioterapia o cirugía. La mamografía sigue siendo la única forma de hacer un cribado masivo de este cáncer tan habitual, pero poco a poco se están cambiando algunos protocolos. Hasta el año pasado, la American Cancer Society recomendaba que las mujeres se sometieran a una mamografía al año a partir de los 40; ahora conmina a llevarlas a cabo a partir de los 45 y solo hasta los 54. A partir de esta edad, los estudios se retrasarían a uno cada dos años, en lugar de continuar con la periodicidad habitual de uno al año que hasta el momento se estaba aconsejando.

### 3 TEST GENÉTICO DE CÁNCER DE MAMA



Las pacientes portadoras de una mutación en los genes BRCA tienen un riesgo un 65% mayor de padecer cáncer de mama a lo largo de la vida. Este test genético descarta o confirma su presencia, que es hereditaria por vía materna y, aunque no es recomendable para la población general (el riesgo de una mutación espontánea es menor del 0,3%), sí es muy recomendable para todas aquellas mujeres con antecedentes familiares de la enfermedad. La más famosa portadora de este gen es la actriz Angelina Jolie, que anunció públicamente que se había sometido a una doble mastectomía preventiva, una operación que conlleva la extirpación de ambos pechos, para prevenir la aparición de cáncer de mama. Tras someterse a las pruebas genéticas, Jolie descubrió que en su caso las posibilidades de sufrir cáncer eran mayores incluso de lo habitual: un 87% de mama, y un 50% de ovarios. Y por ello decidió acabar con el problema de raíz. Hay que advertir, claro, que no todas las mujeres con el gen deben tomar una decisión tan drástica, que solo es recomendable como última opción para las mujeres con unas posibilidades genéticas muy altas de padecer un cáncer de mama. La mayoría, de hecho, opta por una vigilancia activa, sometiéndose a mamografías cada tres meses para detectar el cáncer si es que aparece de forma muy temprana.

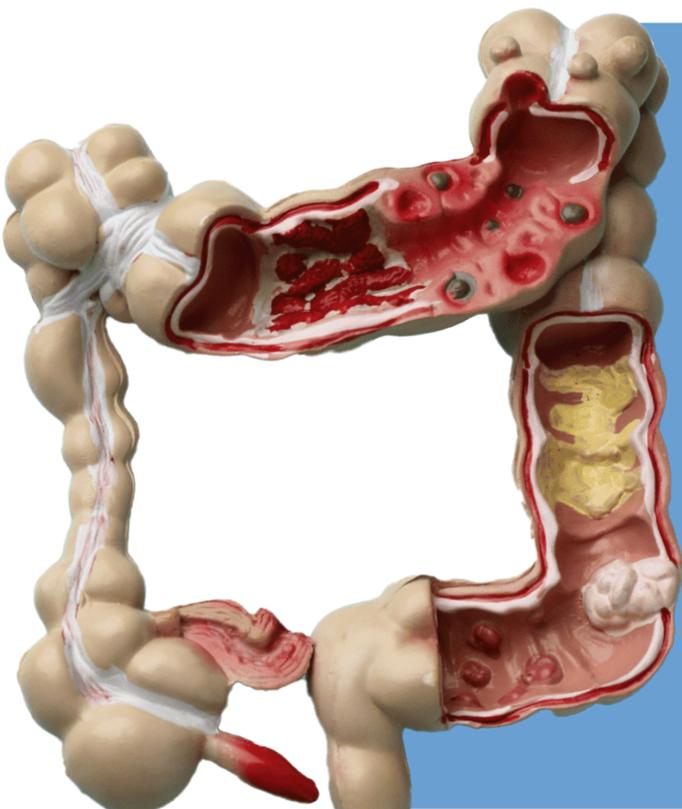
### 4 EXAMEN PÉLVICO

Esta prueba que practican de forma rutinaria los ginecólogos a partir de los 13 o 15 años se compone de tres partes: el examen de la parte exterior de los genitales, o vulva; el análisis del interior con un espéculo (un aparato que ayuda a abrir las paredes de la vagina y observar correctamente el cérvix); y un examen manual para palpar los órganos internos (el útero, los ovarios y las trompas de falopio). En ocasiones, el médico puede acompañar la prueba de un examen rectovaginal (introduciendo un dedo por el ano durante la prueba). Se recomienda someterse a un examen pélvico una vez al año a partir de los 21, como parte de la revisión anual del ginecólogo. El examen no es nada agradable –un doctor mete su mano en tu vagina y somete presión sobre tu abdomen– pero es la mejor forma de detectar múltiples problemas como quistes, fibromas, y enfermedades de transmisión sexual. Se recomienda someterse a una prueba de este tipo una vez al año a partir de los 21, como parte de la revisión anual del ginecólogo.



## 5 CITOLOGÍA VAGINAL

Este examen, también conocido como Prueba de Papanicolau, es la técnica más utilizada para detectar de forma precoz el cáncer de cuello uterino y las lesiones precancerosas. Está considerada una prueba de cribado fundamental para reducir la incidencia y mortalidad de este tipo de cáncer, cuyo impacto ha disminuido enormemente desde su popularización. Se trata de una prueba sencilla, no dolorosa, que se realiza durante los exámenes ginecológicos rutinarios. Mediante una espátula se obtienen células del fondo de la vagina y del ectocérvix, y con un pequeño cepillo redondeado se toman células del interior del cuello. Todas estas muestras se mandan analizar en laboratorio. La AECC recomienda a las mujeres de entre 25 y 65 años, que sean o hayan sido sexualmente activas, que se sometan a esta prueba cada tres años.



## 6 EXAMEN PARA LA DETECCIÓN DEL CÁNCER COLORRECTAL

El cáncer de colon es el tercero más común, pero el segundo en mortalidad. Es por ello que resulta de vital importancia detectarlo de forma precoz. Aunque la colonoscopia –esto es, la introducción de una pequeña cámara en el ano, para explorar el intestino en busca de pólipos u otros indicativos de que algo no está como debiera– es fundamental para realizar un diagnóstico definitivo, existe una prueba menos agresiva que cada vez se está aplicando más como primera barrera de cribado: el test de sangre oculta en heces (TSOH). Esta prueba se ha incluido en la cartera básica de servicios y es recomendable que la realicen todas las mujeres (y en este caso también hombres) de entre 50 y 69 años, aunque si se tienen antecedentes familiares se deberá realizar antes.



## 7 DENSITOMETRÍA ÓSEA

Esta prueba sirve para determinar la densidad mineral, o masa ósea, de los huesos. Se realiza con un aparato especial de rayos x que permite conocer el estado de los mismos y así determinar el riesgo de fracturas y la posibilidad de padecer osteoporosis, una enfermedad caracterizada por una pérdida progresiva de calcio y un descenso de la masa ósea. La enfermedad es propia de las mujeres post menopaúsicas, por lo que se recomienda pasar por este examen a partir de los 45 años o si se cumple con algún otro factor de riesgo como una menopausia temprana, antecedentes familiares, uso prolongado de corticoides o si se han sufrido fracturas por traumatismos menores.