



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ

## Programa de Detecció Precoç de Càncer de Mama a Balears



Carrer de Jesús38A  
07010 Palma  
Tel. 900 102 560  
[dgsanita.caib.es](http://dgsanita.caib.es)  
<http://cancerdemama.caib.es>

una manera de hacer  
europa 



Unión Europea

Fondo Europeo de  
Desarrollo Regional

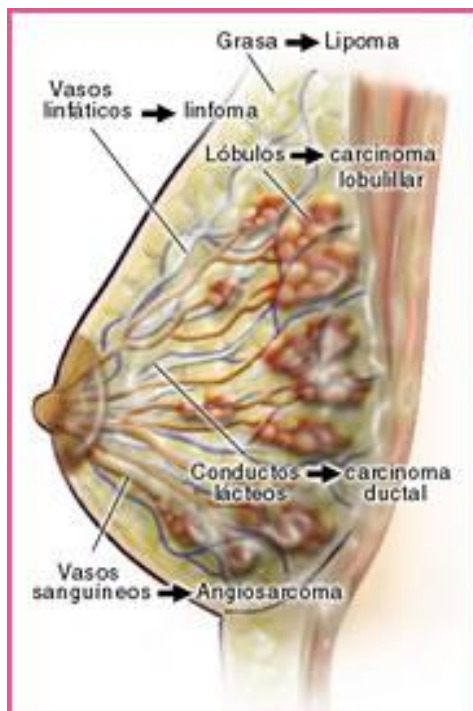
## QUÈ ÉS EL CÀNCER DE MAMA?

La mama és una glàndula de secreció externa. El seu aspecte és el d'una eminència carnosa, de mides i consistència variable, que està coronada per una estructura de despigmentació més obscura en forma de disc que es denomina arèola en el centre de la qual es troba el mugró.

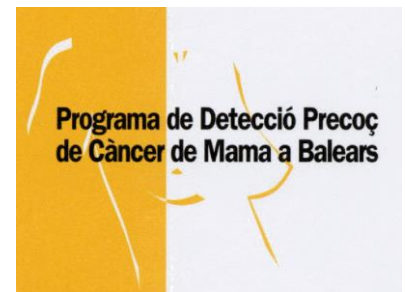
Interiorment, la mama consta de grups glandulars en els quals es troben les cèl·lules productores de llet i els conductes (*ductus*) que són unes estructures tubulars ramificades per on circula la llet. Tot això està envoltat per grassa i teixit connectiu, que és el que dóna forma i suport a la mama.

En general, qualsevol malaltia cancerosa s'inicia quan s'altera el cicle vital d'una cèl·lula d'un determinat teixit del nostre cos. Aquesta perd el control sobre ella mateixa i comença a dividir-se més ràpidament del que és normal i de manera incontrolada, la qual cosa origina els tumors.

El càncer de mama té el seu origen en una proliferació accelerada i incontrolada de les cèl·lules que formen la glàndula mamària, fet que provoca un augment del teixit afectat. A més aquesta proliferació de cèl·lules pot avançar, envair els teixits i els òrgans pròxims, disseminar-se per via limfàtica o sanguínia i arribar a altres zones del cos (metàstasi).



**És una malaltia que afecta la glàndula mamària, ocasionada pel creixement anormal i desordenat de les cèl·lules d'aquest teixit.**



## **QUI EL POT PATIR?**

En els països desenvolupats, el càncer de mama representa un dels problemes de salut prioritaris per a la població, ja que és el tumor més freqüent en les dones i ocasiona un gran impacte en la qualitat de vida. En el nostre àmbit representa el 28% de tots els càncers femenins i és, a més, una de les principals causes de mort entre les dones.

El càncer de mama ocupa el segon lloc quant a la freqüència en el món, amb una incidència estimada de 2,3 milions de casos nous (12,5% de tots els casos nous de càncer) i 685.000 morts (OMS 2020). Les taxes en els països amb major grau de desenvolupament són quasi tres vegades majors que les observades en els països amb menor desenvolupament econòmic.

A Europa, la incidència és major en els països del nord i del centre d'Europa, i més baixa en els països de l'est. S'estima que en els països de la Unió Europea, la probabilitat de desenvolupar un càncer de mama abans dels 75 anys és del 8% (1 de cada 12 dones).

Anualment, a Espanya es diagnostiquen uns 35.000 casos a l'any, amb una incidència estimada de 67 per 100.000, i es produeixen quasi 7.000 morts.

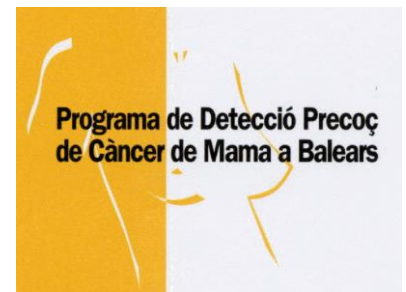
A les Illes Balears, cada any es diagnostiquen al voltant de 600 nous casos i, encara que la incidència està augmentant, la mortalitat per aquesta causa està disminuint al voltant d'un 2,5 % anual des de 1988.

En termes generals, aquest càncer és un dels que compta amb un millor índex de supervivència. Les dones diagnosticades en estadis precoços de la malaltia tenen un percentatge de supervivència més elevat que les diagnosticades en estadis més avançats.

## **COM EL PODEM APRECIAR?**

El càncer de mama té, freqüentment, un curs silenciós. En les fases inicials, la dona es troba bé i no manifesta símptomes ni molèsties. El dolor de la mama no és un signe de càncer.

El primer signe sol ser la palpació d'un nòdul, que es nota diferent de la resta de teixit mamari, amb marges irregulars, de consistència dura i que normalment no fa mal. En altres ocasions apareixen canvis en el color i/o en la textura de la pell de la zona afectada. Altres signes que poden aparèixer són retracció del mugró, irritació, inflamació, enrogiment o descamació de la pell, secreció pel mugró, etc.



## QUINES SÓN LES CAUSES?

El càncer de mama encara és una malaltia de causa desconeguda.

No obstant, estudis epidemiològics han demostrat que les dones que presenten certes característiques biològiques poden tenir una major probabilitat de desenvolupar-lo.

Aquestes característiques es denominen factors de risc i són:

- Haver patit un càncer de mama.
- Haver patit prèviament tumors malignes de colon, úter o ovari.
- Tenir familiars que hagin patit càncer de mama o d'ovari no sempre significa tenir més risc de patir la malaltia. Depèn del nombre de casos, del grau de parentiu (en el cas de mares o germanes el risc és més alt) i de l'edat en què es manifesta la malaltia.

Existeixen una sèrie de factors que, sobretot, si es combinen, que augmenten el risc de desenvolupar càncer de mama:

- Nul·liparitat o paritat a edats avançades (més de 30 anys).
- Menarquia precoç (menys de 12 anys).
- Menopausa tardana (més de 50 anys).
- Sobrepès continuat, sobretot durant la menopausa.
- Falta d'exercici. Consum excessiu de grasses d'origen animal.
- Consum d'alcohol
- Tabaquisme
- Tractaments hormonals
- Exposició a radiacions ionitzats i electromagnètiques o a productes químics que actuen com a disruptors endocrins

Alguns dels factors estan relacionats amb el cicle hormonal de les dones. De fet, el cicle hormonal pot haver canviat durant els últims anys com a conseqüència dels canvis en l'estil de vida en la nostra societat, la qual cosa podria explicar, en part, l'augment de la incidència d'aquest tumor. Independentment, se sap que siguin quins siguin els antecedents familiars i d'altres factors de risc, la probabilitat de patir un càncer de mama augmenta amb l'edat.

### Recomanacions per modificar factors de risc

- **mantenir el patró de dieta mediterrània**
- **Fer 30 minuts d'activitat física moderada 5 dies per setmana.**
- **Evitar l'excés de pes.**
- **Dormir les hores suficients per aconseguir un bon descans.**
- **Moderar la ingesta d'alcohol.**
- **Evitar l'exposició ambiental a substàncies estrogèniques**

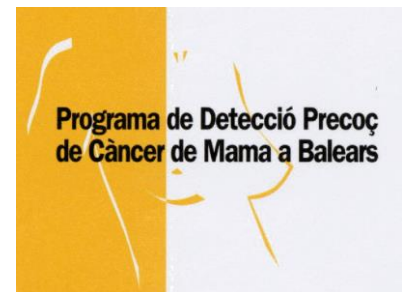


### COM ES POT DETECTAR PRECOÇMENT?

Els factors de risc que coneixem són difícilment modificables des d'un punt de vista preventiu. Per tant, la prevenció més eficaç a la qual podem optar fins a la data d'avui és la detecció precoç, que té per objecte la detecció de lesions premalignes o tumors en estadis en els quals no són apreciables a l'objecte d'interrompre l'evolució de la malaltia.

La probabilitat de sobreviure a un càncer de mama està directament relacionada amb la mida del tumor i l'extensió de la malaltia en l'organisme en el moment del diagnòstic.

Diagnosticar els càncers en estadis precoços permet millorar el pronòstic de la malaltia, disminuir l'impacte dels tractaments i els seus efectes secundaris, augmentar la supervivència i reduir la mortalitat.



## PROGRAMA DE DETECCIÓ PRECOÇ DE CÀNCER DE MAMA DE LES ILLES BALEARS

**El Programa de Detecció Precoç de Càncer de Mama ofereix a totes les dones residents a les Illes Balears amb edats compreses entre 50 i 69 anys la realització gratuïta de mamografies cada dos anys, i totes les actuacions que siguin necessàries per elaborar un diagnòstic. Per garantir-ne la màxima qualitat, es fan dues mamografies en cada pit, que llegeixen per separat dos radiòlegs diferents.**

### A QUI VA DIRIGIT?

El Programa de Detecció Precoç de Càncer de Mama es dirigeix a totes les dones residents a les Illes Balears i que tenen entre 50 i 69 anys. No importa quina assegurança mèdica tenguin ni el seu lloc de naixement.

### COM ES CONVIDA A PARTICIPAR-HI?

La invitació a participar en el Programa es realitza mitjançant carta nominal, cridada telefònica o enviament de SMS dirigida a totes les dones que compleixen els criteris d'edat i àrea geogràfica. La citació detalla el dia, l'hora i el lloc reservat per fer-se la prova.

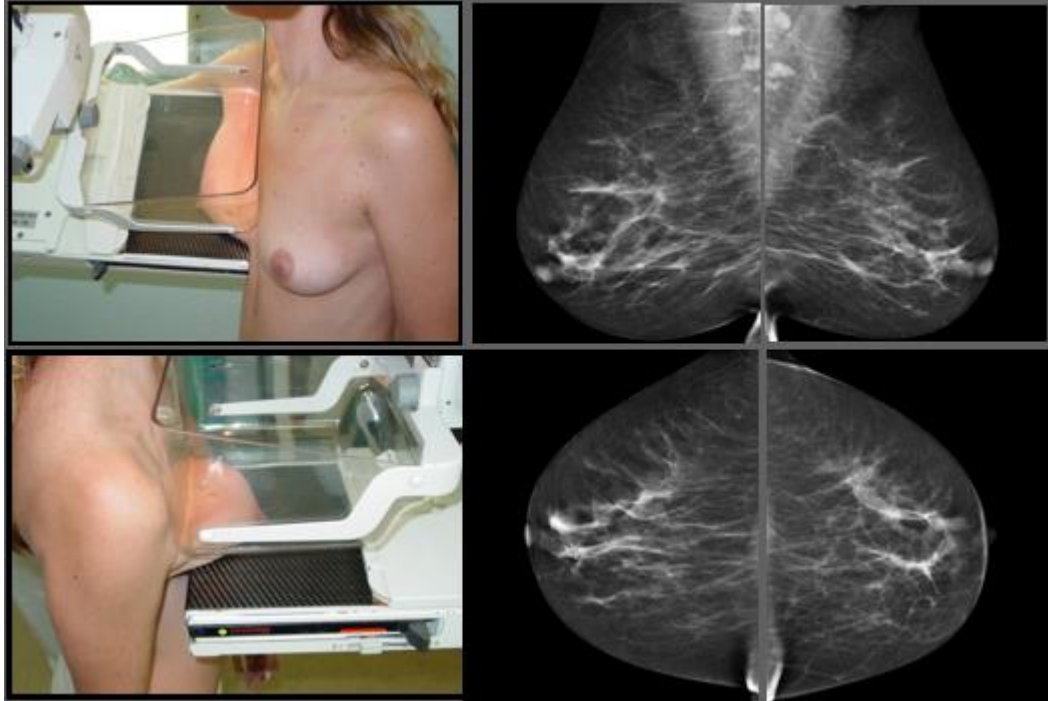
### LA PROVA: LA MAMOGRAFIA

D'entre les proves disponibles en l'actualitat, diferents estudis han demostrat que la mamografia és la tècnica de cribratge amb millors resultats. La seva acceptabilitat, mínims efectes adversos i cost d'aplicació han facilitat l'ús en cribratge poblacional.

És molt important que la mamografia sigui d'alta qualitat i la valorin especialistes en radiologia amb experiència. Així mateix, per aconseguir imatges mamogràfiques avaluable és imprescindible la compressió del pit, que pot provocar qualche dolor en algunes dones.

L'estudi mamogràfic rutinari consisteix en la realització de dues projeccions (radiografies) de cada pit, que s'anomenen tècnicament cranicabdal i obliqua mig lateral. Les mamografies les llegeixen dos radiòlegs per separat (doble lectura independent).

L'interval més adequat entre mamografies i proposat en tots els programes de cribratge és de 2 anys.



## QUÈ HA DE FER A CASA SEVA ABANS DE LA MAMOGRAFIA?

**Higiene:** El dia de la mamografia no usi pólvores de talc, cremes o desodorants en els pits o axil·les, ja que aquests productes poden aparèixer com a taques en la mamografia. És suficient dutxar-se amb aigua i sabó.

Si utilitza medicaments en pegat, no es col·loqui el pegat en el pit el dia de la prova.

**Roba:** Per a la mamografia s'haurà de despullar de cintura cap amunt. Serà més senzill si du roba que es llevi fàcilment.

## QUÈ PASSARÀ EN LA UNITAT D'EXPLORACIÓ?

A la sala del mamògraf, el personal tècnic de raigs li farà la mamografia. En realitzar-la li comprimeixen el pit, amb això s'aconsegueix:

- Usar dosis més baixes de radiació.
- Veure tot el teixit amb claredat.
- Estendre el teixit de manera que sigui menys probable que les anormalitats petites quedin ocultes a causa del teixit de la mama superposat..

## QUÈ PASSA SI PORTO PROTESIS?

- No hi ha contraindicació per fer-se la mamografia.
- No es recomana fer mamografies els 4 mesos després de la implantació de pròtesis.
- Amb el temps, la càpsula es pot deteriorar augmentant el risc de ruptura tot i que la probabilitat és molt baixa

## COM ES COMUNIQUEN ELS RESULTATS?

**Rebrà el resultat per carta al seu domicili i en el cas que fossi necessari fer proves complementàries ens posarem en contacte amb vostè**

Una vegada realitzada la mamografia ens podem trobar amb les situacions següents:

- Si el resultat de la mamografia indica normalitat o una alteració clarament benigna (95% de les dones participants), s'envia directament per carta aproximadament un mes després de realitzada la prova. En molts pocs casos es fa un seguiment als 12 mesos, i també s'indica per carta.
- Si abans de la pròxima convocatòria, nota alguna anomalia en algun dels pits, és recomanable que acudeixi al seu centre de salut o al seu especialista i ho comuniqui a la oficina tècnica del programa
- A un 4-5% de dones se les avisa per telèfon perquè se sotmetin a altres proves complementàries (altres mamografies, ecografia, punció per a citologia, biòpsia per punció o quirúrgica).

La cridada telefònica no significa que sigui urgent ni greu. Només s'intenta evitar a les dones preocupacions innecessàries realitzant les proves convenients, al més aviat possible.

En la majoria d'ocasions, aquestes proves serveixen per descartar l'existència d'alteracions importants i només en un reduït nombre de dones (5-7 de cada 1.000 participants) per confirmar la presència d'un càncer.





## QUÈ PASSA SI ES DETECTA UN CÀNCER DE MAMA?

Quan es detecta un càncer de mama, un equip de professionals multidisciplinar (ginecologia, radiologia, anatomia patològica, cirurgia i oncologia) avalua i proposa la conducta adequada en cada cas, tenint en compte les característiques de la dona i del tumor detectat.

La majoria de càncers detectats en el Programa estan en fase inicial, són de mida petita i estan localitzats en el pit sense afectar altres òrgans. Una vegada diagnosticat s'inicia el tractament i en un 80% dels casos el tractament és conservador.

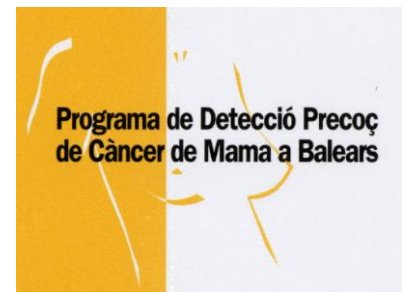
## EL TRACTAMENT

El tractament del càncer de mama té dos vessants:

- Local: Que pretén aconseguir el control local de la malaltia, és a dir, que el tumor no torni a aparèixer en el mateix lloc.
  - o Cirurgia: conservadora (tumorectomia) o radical (mastectomia).
  - o Radioteràpia.
- Sistèmic: Que pretén evitar la disseminació de la malaltia a altres localitzacions:
  - o Quimioteràpia
  - o Hormonoteràpia
  - o Immunoteràpia

## BENEFICIS DEL PROGRAMA

- La detecció precoç troba càncers en estadis inicials.
- Augmenta la possibilitat d'aplicar tractament conservador de la mama.
- Igualtat d'oportunitats de totes les dones: L'existència de programes poblacionals que conviden activament una població determinada a participar, facilita l'accés a realitzar-se mamografies a sectors de la població amb limitacions socioculturals.



## EFFECTES ADVERSOS DEL PROGRAMA

- **Les mamografies són molestes.** Per a la majoria de les dones, fer-se una mamografia és incòmode i a vegades un poc dolorós, però és momentani.

- **Radiació.** Tota exploració radiològica implica radiació, però les mamografies requereixen dosis molt baixes. Per una altra banda, la millora contínua de les característiques tècniques dels nous equipaments i els programes de garantia de qualitat fan que aquest risc potencial sigui cada vegada menor.

- **Falsos positius.** En algunes ocasions, les mamografies poden mostrar una zona anormal que ocasiona la realització d'exploracions addicionals complementàries. Com en la majoria de casos, aquestes exploracions descarten un càncer, el resultat final és bo per a la dona, a pesar que haver de realitzar-se exploracions addicionals provoqui un cert grau d'angoixa.

- **Falsos negatius.** Encara que la mamografia és el mètode més eficaç per detectar càncer de mama, alguns càncers són molt difícils de descobrir i en altres ocasions no es poden veure.

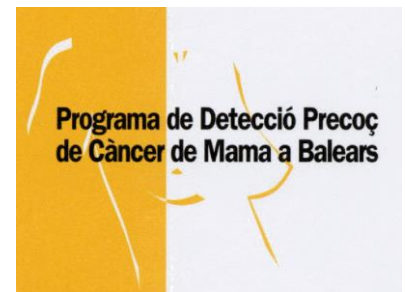
En alguns casos, entre la mamografia, feta en el Programa, i la cita següent es desenvolupa un càncer que denominam càncer d'interval. Aquest risc és inevitable.

- **Falsa sensació de seguretat.** La mamografia només serveix per detectar càncers que ja han aparegut i no per prevenir-ne l'aparició.

- **Sobrediagnòstic.** La gran majoria de càncers de mama acabarien causant problemes, no obstant, uns pocs no produiran mai molèsties i per tant mai haguéssim conegut la seva existència si haguéssim deixat que evolucionàs de forma natural.

- **Estrès emocional.** Quan s'espera el resultat d'una prova mèdica és inevitable que es generi un cert grau d'ansietat. En les dones que participen en el Programa de Detecció Precoç de Càncer de Mama aquesta angoixa augmenta en les dones a les quals s'han de realitzar exploracions complementàries.

- Inadequada comunicació de resultats.
- Dificultats d'accés, despeses de trasllat, etc.



ATENCIÓ DIRECTA A LES USUARIES

Programa de **detecció precoç** de



**ANTICIPAR-SE ÉS VITAL**

Si tens entre **50 - 69 anys** atén la nostra cridada

Prova periòdica **cada 2 anys**



El programa ofereix la **realització gratuïta de mamografies** cada dos anys i totes les actuacions necessàries per arribar al diagnòstic.

GOIB  
CONSELLERIA  
SALUT  
DIRECCIÓ GENERAL  
SALUT PÚBLICA  
I PARTICIPACIÓ

Si no rebs la carta cridans

900 102 560

cancerdemama@dgsanita.caib.es

<http://cancerdemama.caib.es>

**Contacte si:**

- No ha rebut notificació de citació.
- Han passat més de 2 anys des que es va fer la darrera mamografia.
- Necessita canviar el dia o l'hora de la cita.
- Ha canviat de domicili recentment.
- Necessita més informació.

una manera de hacer  
**europa**



Unión Europea

Fondo Europeo de  
Desarrollo Regional

## CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER

### 12 formas de reducir el riesgo de cáncer

- 1 No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.
- 2 Haga de su casa un hogar sin humo. Apoye las políticas antitabaco en su lugar de trabajo.
- 3 Mantenga un peso saludable.
- 4 Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado.
- 5 Coma saludablemente:
  - Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
  - Limite los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
  - Evite la carne procesada; limite el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal.
- 6 Limite el consumo de alcohol, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.
- 7 Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilice protección solar. No use cabinas de rayos UVA.
- 8 En el trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas cumpliendo las instrucciones de la normativa de protección de la salud y seguridad laboral.
- 9 Averigüe si está expuesto a la radiación procedente de altos niveles naturales de radón en su domicilio y tome medidas para reducirlos.
- 10 Para las mujeres:
  - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
  - La terapia hormonal sustitutiva (THS) aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer, límtelo. Limite el tratamiento con THS.
- 11 Asegúrese de que sus hijos participan en programas de vacunación contra:
  - la hepatitis B (los recién nacidos)
  - el papilomavirus virus del papiloma humano (VPH) (las niñas).
- 12 Participe en programas organizados de cribado del cáncer:
  - colorrectal (hombres y mujeres)
  - de mama (mujeres)
  - cervicouterino (mujeres).

El Código Europeo contra el Cáncer se centra en medidas que cada ciudadano puede tomar para contribuir a prevenir el cáncer. El éxito de la prevención del cáncer exige que las políticas y acciones gubernamentales apoyen estas acciones individuales.

Para saber más sobre el Código Europeo contra el Cáncer, consulte la página: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

