



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



2020  
AÑO INTERNACIONAL  
DE LAS ENFERMERAS  
Y MATRONAS

NOTA DE PRENSA

[Para descargar todos los materiales y declaraciones en audio para radio y vídeo para televisión \(Guadalupe Fontán, enfermera del Consejo General de Enfermería\), pulse aquí](#)

## **El Consejo General de Enfermería recuerda que en momentos de crisis sanitarias como la actual es todavía más necesaria la autoexploración para una detección precoz del cáncer de mama**

- **A través de una infografía y [vídeo animado](#), la Organización Colegial explica cómo realizar una buena autoexploración personal y hace un llamamiento para que el miedo al COVID-19 no suponga el retraso o cancelación de las revisiones programadas.**
- **“La pandemia no puede hacer que suframos un retroceso en el control o manejo de enfermedades como esta, que supone la primera causa de muerte por cáncer entre las mujeres”, ha resaltado Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.**
- **Síntomas como el endurecimiento, enrojecimiento, piel de naranja o dolor, entre otros; así como los factores de riesgo, como el envejecimiento o antecedentes genéticos, son cuestiones a tener muy en cuenta a la hora de controlar y prevenir la enfermedad.**

**Madrid, 17 de octubre de 2020.-** La pandemia por COVID-19 ha puesto de manifiesto la carencia de profesionales sanitarios para hacer frente a una de las mayores crisis sanitarias de nuestra historia. La llegada masiva de pacientes y la modificación de la asistencia en centros sanitarios para evitar los contagios han hecho que algunos procedimientos se hayan visto perjudicados y también que muchas personas retrasen revisiones imprescindibles por el miedo a una posible infección.

Este es el caso de exámenes rutinarios de salud de prevención de tumores como el de mama o colon o de enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión. Con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama (19 de octubre), el Consejo General de Enfermería ha lanzado una infografía y



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



2020  
AÑO INTERNACIONAL  
DE LAS ENFERMERAS  
Y MATRONAS

un [vídeo animado](#) de uso libre en el que se dan las pautas que se deben seguir para la detección precoz de la enfermedad, pero ahora todavía más en un momento en el que se han reducido enormemente las consultas presenciales y es primordial la autoexploración.

“En estos momentos, España se enfrenta ya a la segunda ola de la pandemia, que está dejando miles de contagios cada día y una transmisión comunitaria en numerosas zonas del país. Por este motivo, las instituciones sanitarias se han visto obligados a reubicar y reorganizar la asistencia a todos los niveles. Esta situación, debida a la escasez de profesionales que venimos denunciando desde hace años, ha hecho que muchas revisiones se vean alteradas o canceladas, poniendo en peligro la salud de nuestra población. No podemos permitirnos un retroceso en el control de otras enfermedades como el cáncer de mama, que supone la primera causa de muerte por cáncer entre las mujeres”, explica el presidente del Consejo General de Enfermería, Florentino Pérez Raya.

Gema Usano, enfermera gestora de casos de cáncer de mama del Hospital 12 de Octubre (Madrid), señala que durante toda la pandemia se ha mantenido la actividad asistencial y desde su centro asistencial se han ido adaptando a las circunstancias que imponía el virus, pero sin perder de vista su centro de atención que son las pacientes de cáncer de mama. “Es cierto que el miedo de las pacientes a acudir a centros hospitalarios, que todavía persiste, puede ser una de las causas de que hayamos notado una disminución de la incidencia de diagnósticos de cáncer de mama en centros públicos. También puede haber existido una migración a centros privados, menos saturados en estos momentos”, subraya Usano.

A través de estos materiales, la Organización Colegial expone los puntos clave para detectar el cáncer de mama y recuerda la importancia de una buena autoexploración desde los 20 años. Hacerlo una vez al mes después de la menstruación, no interrumpirlo durante el embarazo ni la lactancia y siempre de la misma forma, buscando el momento y situación que a cada persona le resulte más cómoda.

Además, las enfermeras hacen un llamamiento masivo a toda la población para que no abandonen estos controles debido a la crisis sanitaria del COVID-19. Es fundamental acudir a las revisiones programadas y en caso de sospecha de algún síntoma, llamar al centro de salud para citarse con el profesional sanitario que pueda controlar esta anomalía. También recuerdan que durante estas visitas no se deben abandonar las medidas sanitarias ya establecidas, sobre todo la mascarilla, higiene de manos y la distancia social en los centros sanitarios.

“La autoexploración es importante porque nos permite detectar un porcentaje de casos de cáncer. Aparte de las pruebas diagnósticas, explorarse una vez al mes hace que muchos pacientes acudan a una consulta porque se han detectado un nódulo. Gracias a la autoexploración se pone en marcha todo el proceso de diagnóstico. Teniendo en cuenta que por la pandemia se han sufrido demoras en las citas, es cierto que hay que darle más prioridad a la autoexploración para actuar de forma



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



**2020**  
AÑO INTERNACIONAL  
DE LAS ENFERMERAS  
Y MATRONAS

precoz”, destaca Usano. Ella misma explica la necesidad de cumplir tres puntos clave: cuándo, cómo y conocerse. “Debemos saber ‘cuándo’ hacernos la autoexploración, ‘cómo’ hacerla y, por último, el ‘conocerse’ porque conociendo nuestras propias mamas podemos identificar fácilmente si existe algún cambio o modificación”, puntualiza.

Para ellas, y más en un momento sanitario como el actual, resulta vital seguir los consejos de prevención para intentar evitar posibles casos futuros de cáncer de mama. En primer lugar, y no sólo para esta enfermedad, el CGE apunta que hay que mantener unos hábitos saludables de ejercicio, alimentación y descanso, y evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas. En la infografía también se reseñan los síntomas que se deben tener en cuenta como los bultos, endurecimiento, enrojecimiento o dolor, entre otras; así como los factores de riesgo como el envejecimiento o antecedentes genéticos.

Estos materiales se suman a los que ha ido proporcionando la Organización Colegial de Enfermería a la población durante toda la primera ola y continúan haciendo ahora en esta segunda ola en la que España está inmersa. Todas estas infografías están disponibles en la web del Consejo General de Enfermería. <https://www.consejogeneralenfermeria.org/covid-19>.