

Día Mundial de
la lucha contra el
**CÁNCER DE
MAMA**

19 de
octubre



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR **AMOR** A
PUEBLA

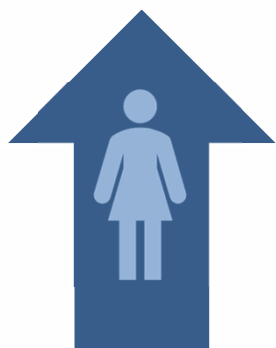
Pensar
en **Grande**

ÍNDICE

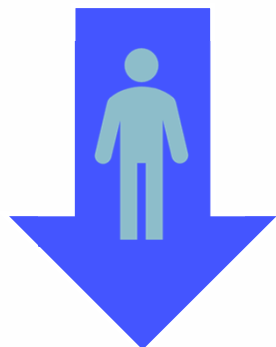
- I. Introducción
- II. Día Mundial de lucha contra el Cáncer de Mama
- III. ¿Qué es el cáncer de mama?
- IV. Factores de riesgo
- V. ¿Cómo detectarlo?
- VI. ¿Cómo hago una autoexploración mamaria?
- VII. Exploración clínica de mama
- VIII. Diagnóstico
- IX. Tratamiento y control
- X. Medidas preventivas
- XI. Consejos prácticos para prevenir y detectar el cáncer de mama
- XII. Promoción a la salud



I Introducción



El cáncer de mama se ha posicionado como **primera causa de neoplasias malignas** en mujeres.



Aunque no es muy frecuente, también existe cáncer de mama en los varones.

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente a nivel mundial, con más **de 2.2 millones** de casos diagnosticados en 2022 y una tasa de incidencia global de **46.8** por cada 100,000 mujeres (Globocan, 2022). seguido del **de próstata, pulmón, colorrectal y cervicouterino**.

En el mismo año, aproximadamente **666,000 mujeres fallecieron** a causa de esta enfermedad, convirtiéndolo en la **principal causa de muerte por cáncer en mujeres** y en una de las mayores cargas de enfermedad medida en **Años de Vida Ajustados por Discapacidad (AVAD)**.





El cáncer de mama es la primera causa de incidencia de mortalidad por cáncer en las mujeres adultas en el mundo y en América Latina.

La OMS estima que aproximadamente entre el 0.5% y el 1% de los casos de cáncer de mama afecta a varones.

Las cifras del cáncer de mama masculino

1 hombre por cada 100 mujeres



+60
años

Incidencia mayoritaria:

45-65
años

15%

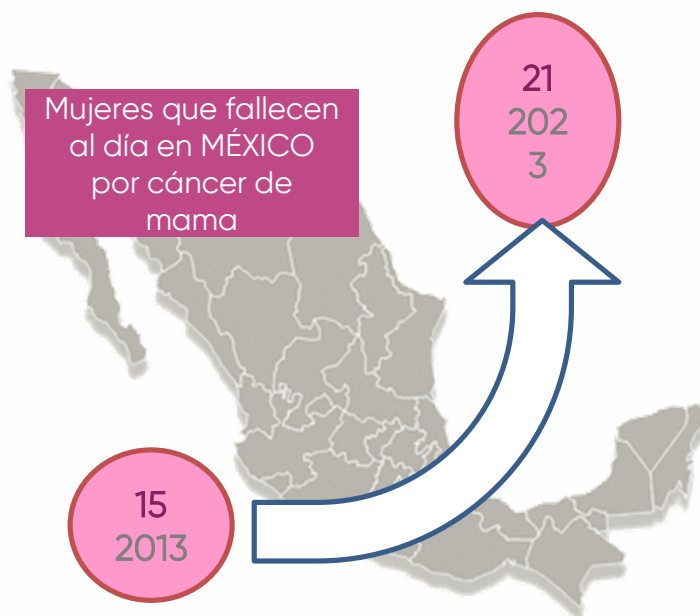
de los casos tiene
antecedentes familiares



FUENTE: Asociación Española contra el Cáncer



En México, desde el 2006, el cáncer de mama es la primera causa de muerte por tumor maligno en la mujer. En 2013, **15 mujeres** murieron cada día en nuestro país, actualmente, fallecen **21 mujeres** a diario, relacionadas con cáncer de mama.



De acuerdo con cifras del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, en México, el cáncer de mama sigue siendo una de las principales causas de muerte en mujeres. En 2023, casi 20 de cada 100,000 mujeres mayores de 25 años fallecieron por esta enfermedad. El promedio de edad de ocurrencia de las defunciones fue de **58 años**.

Las entidades con mayor mortalidad por cáncer de mama para el año 2023 fueron los estados de Sonora, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Jalisco, Colima, Ciudad de México, Tamaulipas, Sinaloa, Baja California Sur, Querétaro, Baja California y Morelos.

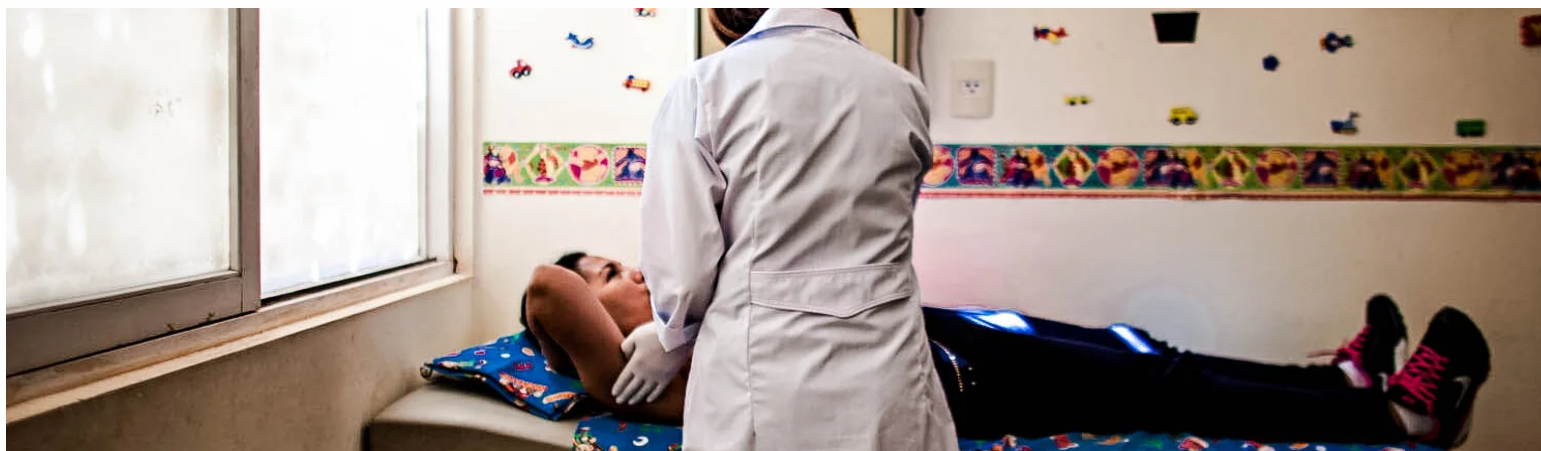


II Día Mundial de lucha contra el Cáncer de Mama

El Día Mundial de lucha contra el Cáncer de Mama se celebra el 19 de octubre, tiene como objetivo **sensibilizar a la población general** acerca de la importancia que esta enfermedad tiene en el mundo industrializado.

La incidencia de **cáncer de mama** está aumentando en el mundo en desarrollo debido a la mayor esperanza de vida, el aumento de la urbanización y la adopción de modos de vida occidentales.

Entre 2020 y 2040, la OMS tiene una Iniciativa Mundial contra el Cáncer de Mama, la cual busca reducir la mortalidad mundial en un **2.5% anual**, evitando así **2.5 millones** de muertes prematuras en mujeres con menos de 70 años.



Durante el mes de octubre se desarrollan actividades en nuestro país, con el fin de

- Invitar a todas las mujeres a que conozcan y se realicen los estudios de tamizaje correspondientes a su grupo de edad y los de detección oportuna pertinente acorde a su sintomatología clínica específica.
- Promover estilos de vida saludables con énfasis en el reconocimiento y cambios contundentes de los hábitos que influyen en los factores de riesgo modificables.
- Informar con insistencia sobre síntomas tempranos de cáncer de mama y cervicouterino para búsqueda de la atención inmediata
- Fomentar la corresponsabilidad en materia de salud Usaria-Prestador de servicios.

Octubre, Mes de
Sensibilización
sobre el
Cáncer
de Mama

- La OPS/OMS se suma a la campaña de sensibilización sobre el cáncer de mama durante el mes de octubre.
- La **campaña de sensibilización del mes de octubre** tiene como objetivo crear conciencia sobre el cáncer de mama y brindar apoyo a las mujeres para reducir sus riesgos, participar en el tamizaje y buscar atención médica si detectan un bulto sospechoso.



III ¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es el crecimiento anormal de las células de las glándulas mamarias con la formación de tumores malignos, con capacidad de avanzar (metástasis) a otros tejidos y órganos.

Existen dos tipos principales de cáncer de mama:

Carcinoma ductal

El más frecuente, comienza en los conductos que llevan leche desde la mama hasta el pezón.

Carcinoma lobulillar

Comienza en partes de las mamas llamadas lobulillos, que producen la leche materna.

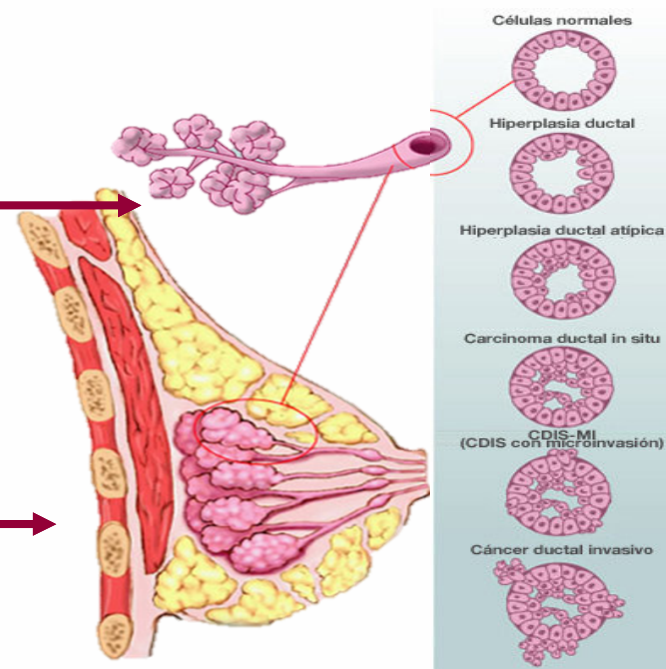


Imagen tomada de
<https://www.breastcancer.org/es/sintomas/tipos/cdis/diagnostico>



IV Factores de riesgo

Entre **5 a 10% de los casos**, el cáncer de mama es causado por **mutaciones genéticas heredadas**.

Biológicos

- Sexo femenino
- Envejecimiento
- Historia personal o familiar de cáncer de mama en madre, hijas o hermanas
- Antecedentes de hallazgos de hiperplasia ductal atípica
- Vida menstrual de más de 40 años (menarca antes de los 12 años y menopausia después de los 52 años)
- Densidad mamaria
- Ser portador conocido de los genes BRCA1 o BRCA2

Iatrogénicos o ambientales

- Exposición a radiaciones ionizantes, principalmente durante el desarrollo o crecimiento (in útero, en la adolescencia)
- Tratamiento con radioterapia en tórax



Factores de riesgo relacionados con estilos de vida, que se pueden modificar y con ello disminuir el riesgo:

Historia reproductiva

- Nuligesta
- Primer embarazo a término después de los 30 años de edad
- Terapia hormonal en la peri o postmenopausia por más de cinco años

Alimentación rica en carbohidratos y baja en fibra

- Dieta rica en grasas tanto animales como ácidos grasos trans
- Obesidad, principalmente en la postmenopausia
- Sedentarismo
- Consumo de alcohol mayor a 15 g/día
- Tabaquismo

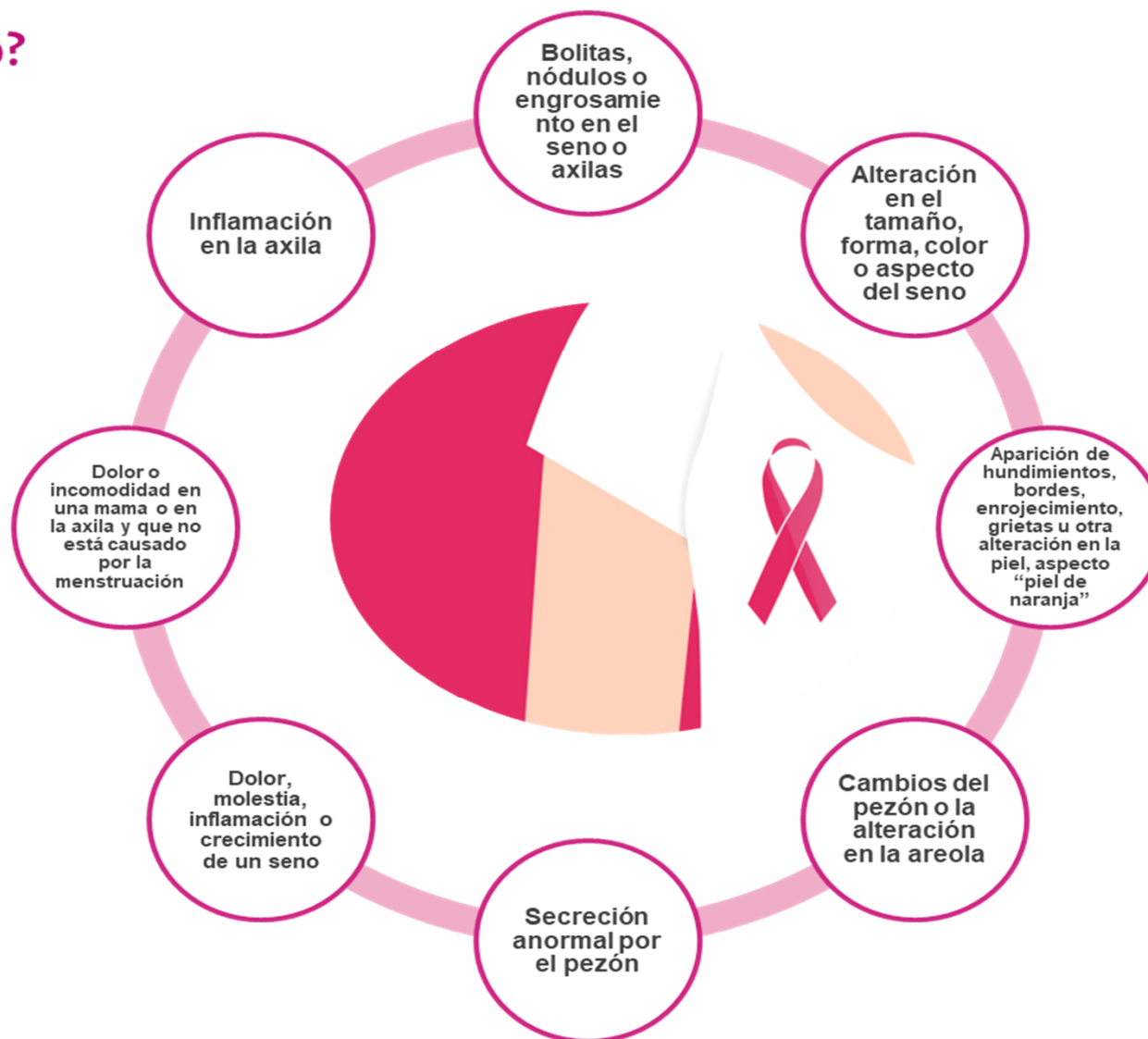


V ¿Cómo detectarlo?

Síntomas sugestivos

Una forma de encontrar el cáncer de mama es con la **autoexploración**. Esto es que la mujer se revise las mamas frecuentemente para buscar:

Estos cambios pueden indicar anomalía benigna o maligna en la mama. Si tienes alguno de ellos, ve al médico inmediatamente para que te revise.



VI ¿Cómo hago una autoexploración mamaria?

A partir de los 20 años

Lo más importante en la autoexploración es ver, conocer y revisar tus mamas en una forma habitual.

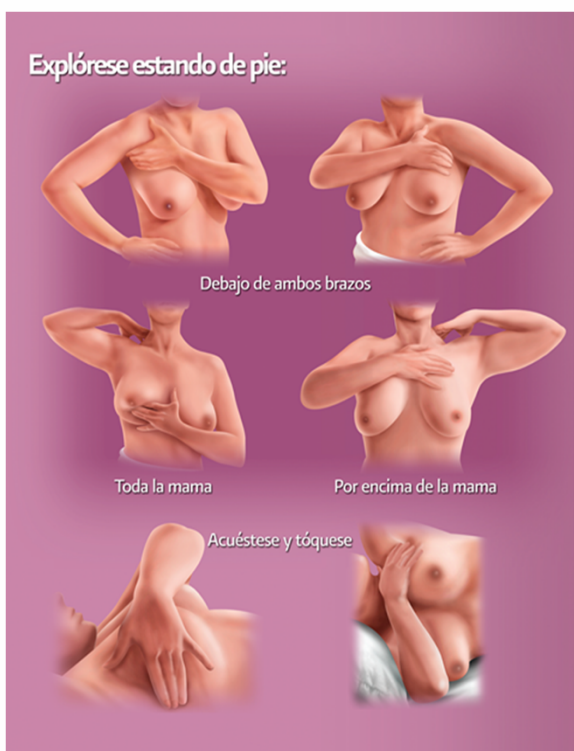
- ✚ Toca tus mamas mientras te bañas, usando agua y jabón, o cuando estés acostada. Es importante tocar toda la mama, incluyendo la axila.
- ✚ Observa tus mamas en un espejo. Mueve tus brazos hacia arriba de tu cabeza o a los lados de tu cuerpo. También puedes poner tus manos en la cadera. Debes poder ver tus mamas desde cada ángulo. Si tus mamas cuelgan, acuérdate de observar la parte de abajo.



La autoexploración mamaria debe hacerse por lo menos una vez cada mes.

¡Lo ideal es que realices la revisión 10 días después del inicio de tu regla!

Cuando ya no tienes periodo, puedes escoger un día en el mes para realizarla periódicamente.



Las mamas pueden cambiar con el embarazo, el amamantamiento o en diferentes momentos del ciclo menstrual. Es importante conocer cómo cambian en tu cuerpo.

- **Ve al médico inmediatamente si encuentras algo diferente en tus mamas.**
- **Es importante que confíes en ti misma cuando creas que algo no está bien.**
- **El cáncer de mama puede ser curable cuando se detecta a tiempo.**



VII Exploración clínica de mama



La Organización Mundial de la Salud recomienda la **educación sobre el cáncer de mama** dirigida a sensibilizar a las mujeres sobre la importancia de conocer las características normales de sus mamas y **solicitar atención médica si descubre alguna anomalía**, así como la exploración clínica ante la ausencia de servicios de tamizaje por mastografía, acompañada de programas de educación a la población y enfatiza que únicamente los programas de tamizaje organizados de mastografía pueden reducir las tasas de mortalidad por esta neoplasia maligna.



VIII Diagnóstico

Toda persona con sospecha de patología mamaria maligna por exploración clínica o mastografía de tamizaje debe recibir una evaluación diagnóstica que incluye valoración clínica, estudios de imagen y, en su caso, biopsia en un servicio especializado de patología mamaria que cumpla con la normatividad correspondiente.



¿Qué es la mastografía y para qué sirve?



La mastografía es una radiografía que ayuda al médico a detectar pequeños cambios en las mamas que quizás no puedes ver ni tocar con la autoexploración. En ocasiones, la mastografía puede ser incómoda y dolorosa; sin embargo, la molestia dura solo un momento.



Tipos de mastografía

Se recomienda en mujeres **entre 40 y 69 años de edad**, cada dos años.

Mastografía de tamizaje

Cuando la persona que se realiza el estudio se encuentra aparentemente sana o sin ninguna sospecha de anormalidad.

Mastografía de diagnóstico

Cuando existe la sospecha clínica de anormalidad, por antecedente en el historial clínico o derivado de la detección de un síntoma o signo sospechoso en el examen clínico de mama (exploración médica o autoexploración).



IX Tratamiento y control

Las decisiones terapéuticas del cáncer de mama se deben formular de acuerdo con:

- ✚ La etapa clínica
- ✚ Reporte histopatológico
- ✚ Condiciones generales de salud de la paciente
- ✚ Su estado hormonal

Los métodos terapéuticos que en la actualidad se emplean para tratar el cáncer mamario son:

- ✚ Cirugía
- ✚ Radioterapia
- ✚ Quimioterapia
- ✚ Hormonoterapia
- ✚ Biológicos
- ✚ Cuidados Paliativos

Considerando el respeto a **sus derechos y su libre decisión**, habiéndole informado de manera clara y adecuada a sus condiciones socioculturales y su estado emocional.

*Una vez que se cuente con el plan de tratamiento, se deberá informar el diagnóstico y plan de tratamiento.

Para garantizar el derecho de la paciente a una segunda opinión, el equipo médico deberá entregar un resumen médico, material completo de patología e imagen, en el caso de que la paciente lo solicite, en un lapso no mayor de cinco días hábiles.

El personal médico debe asegurarse de que las mujeres reciban la información sobre las opciones del tratamiento y estén enteradas de que la cirugía conservadora es el tratamiento de opción para la mayoría de los cánceres detectados por tamizaje.



X Medidas preventivas

Desde la perspectiva de la salud pública, la disminución de la prevalencia de factores de riesgo en la comunidad, implicados en la causalidad del cáncer, puede tener un impacto significativo en la disminución de la morbilidad y la mortalidad del cáncer de mama.

Las acciones de promoción incluyen:



Desarrollo de entornos saludables

Fomentar la coordinación institucional y social

Inclusión en campañas de comunicación y educación a la población que favorezcan hábitos de vida saludables para reducir el riesgo de cáncer de mama

Reforzamiento de la participación social

Reorientación de los servicios de salud a la prevención y las necesidades interculturales de las personas



XI Consejos prácticos para prevenir y detectar el cáncer de mama

Autoexploración
de mama, una vez
al mes, 10 días
después del
periodo menstrual

Acudir a **realizarse
examen clínico** de
mama, una vez al
año

A partir de los 40
años, realizarse la
mastografía

Mantener un **peso**
adecuado con
alimentación
saludable

Evitar la ingesta de
alcohol y **eliminar**
el consumo de
tabaco

Realizar **actividad
física** al menos 30
minutos al día

Ejercitarse
regularmente

Cuando
tengas bebés,
¡Amamántalos!



XII Promoción a la Salud

El cáncer de mama es una preocupación de salud significativa en el estado de Puebla y la Promoción a la Salud desempeña un papel fundamental en la lucha contra esta enfermedad. Se han llevado a cabo campañas de sensibilización y detección temprana, alentando a las mujeres a realizarse mastografías y autoexploraciones mamarias. Además, se promueve el acceso a servicios de atención médica de calidad.

La coordinación entre el gobierno, la población y el sector salud ha permitido abordar el cáncer de mama de manera integral, con el objetivo de mejorar la detección y el tratamiento, así como de reducir las tasas de mortalidad y mejorar la calidad de vida de las mujeres poblanas afectadas por esta enfermedad.

Día mundial del CÁNCER DE MAMA

19 de octubre

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Retracción o desviación de uno o ambos pezones.
- Cambio de color en las mamas o enrojecimiento.
- Engrosamiento de la piel o piel de naranja.
- Secreción anormal por el pezón.
- Hundimientos en la mama.
- Aumento de tamaño de la mama.
- Bolitas o bultos en la mama.

La detección oportuna es vital.
¿Ya te checaste?

[@SaludGobPue](#)
[www.ss.puebla.gob.mx](#)

PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

**POR AMOR A
PUEBLA**

Pensar
ene Grande



Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Jorge David González García

Subsecretario de Salud Zona A y
Coordinador de Servicios de Salud Zona A

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Salud Zona B y
Coordinadora de Servicios de Salud Zona B

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Salud Reproductiva

Coordinación Estatal de Cáncer

y

Departamento de Promoción de la Salud

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

