



Día Internacional
de lucha contra el
Cáncer de Mama

19 de Octubre



ÍNDICE

- I. **Introducción**
- II. **Día Mundial 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**





I Introducción



- Cifras reportadas por la **OPS/OMS**: cada año en las Américas, más de **462 mil** mujeres son **diagnosticadas** con cáncer de mama y casi 100 mil mueren a causa de esta enfermedad.
- Si las tendencias actuales continúan, para el año 2030 se prevé que el número de mujeres diagnosticadas con cáncer de mama aumente en un 34% en las Américas.
- En América Latina y el Caribe, el mayor porcentaje de **muertes** por cáncer de mama ocurre en mujeres **menores de 65 años** (56%), en comparación con los Estados Unidos y Canadá (37%).



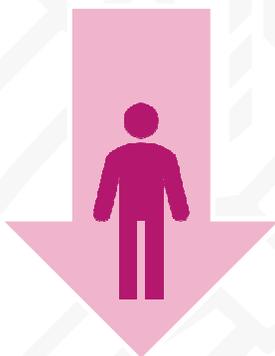
Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



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.



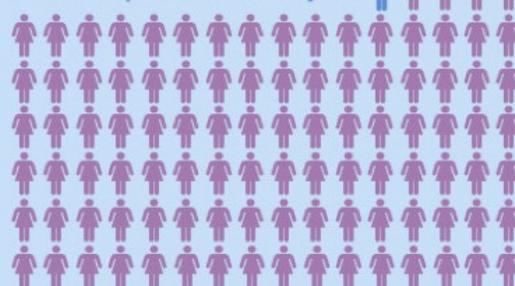
El cáncer de mama se ha posicionado como primera causa de neoplasia maligna en mujeres.



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

Las cifras del cáncer de mama masculino

1 hombre por cada 100 mujeres



15% de los casos tiene antecedentes familiares



FUENTE: Asociación Española contra el Cáncer



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



En México, desde el 2006, el cáncer de mama es la primera causa de muerte por tumor maligno en la mujer.

De acuerdo con cifras del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, tan solo en el 2020 se registraron **2 mil 52** casos nuevos y **7 mil 785** defunciones en el país, con una tasa de **20.4** muertes por 100 mil mujeres de 25 años y más. El promedio de edad de ocurrencia de las defunciones fue de **56 años**.



Las entidades con mayor mortalidad por cáncer de mama para el año 2020 fueron los estados de Nuevo León (28.1), Colima (28.0), Chihuahua (27.6), Coahuila (27.1) y Sonora (26.8).

defunciones a diario se relacionan por esta causa en nuestro país.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



II Día Mundial contra el Cáncer de Mama

El Día Internacional contra el Cáncer de Mama se conmemora 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.

En este día en especial, la **OMS** promueve la detección precoz, a fin de mejorar el pronóstico y la supervivencia de los casos de cáncer de mama, piedra angular de la lucha contra este cáncer.

Octubre mes de la
Sensibilización
Sobre el
Cáncer
de Mama



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



- 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.
- Durante el mes de octubre, se desarrollan actividades en toda la República Mexicana que buscan la participación social orientada a tomar conciencia, fomentar la corresponsabilidad de las mujeres, de su familia y su comunidad en el cuidado de su salud e identificar y valorar factores de riesgo; así como promover estilos de vida saludables, que son fundamentales en esta lucha.

#ContraElCáncerYoActúo



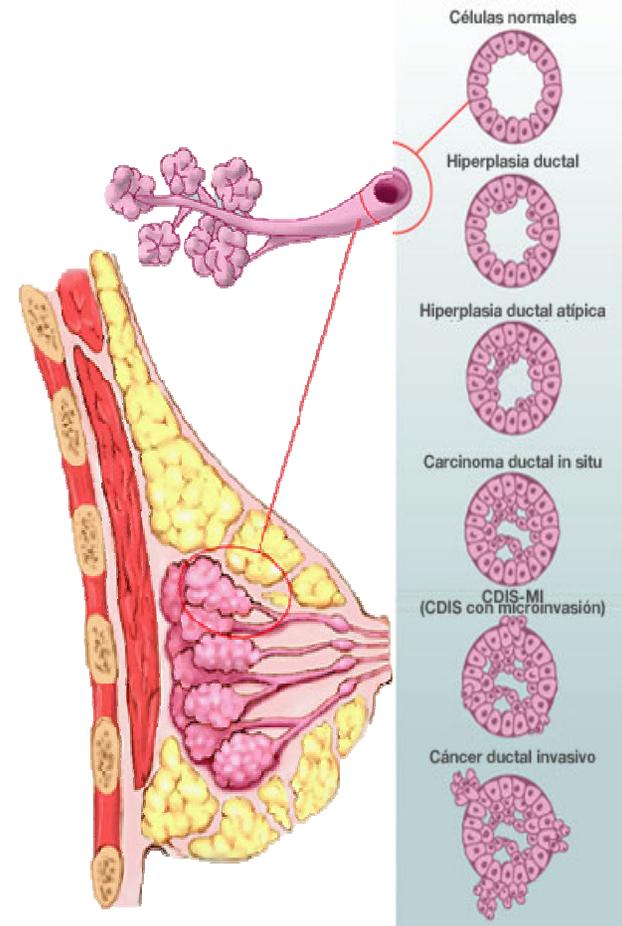


III

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es el crecimiento anormal de células malignas en el tejido mamario. Existen dos tipos principales de cáncer de mama: el **carcinoma ductal**, la más frecuente, que comienza en los conductos que llevan leche desde la mama hasta el pezón, y el **carcinoma lobulillar**, que comienza en partes de las mamas, llamadas lobulillos, que producen la leche materna.

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





IV Factores de riesgo

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

Latrogénicos o ambientales

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



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

Modificables

- 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

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

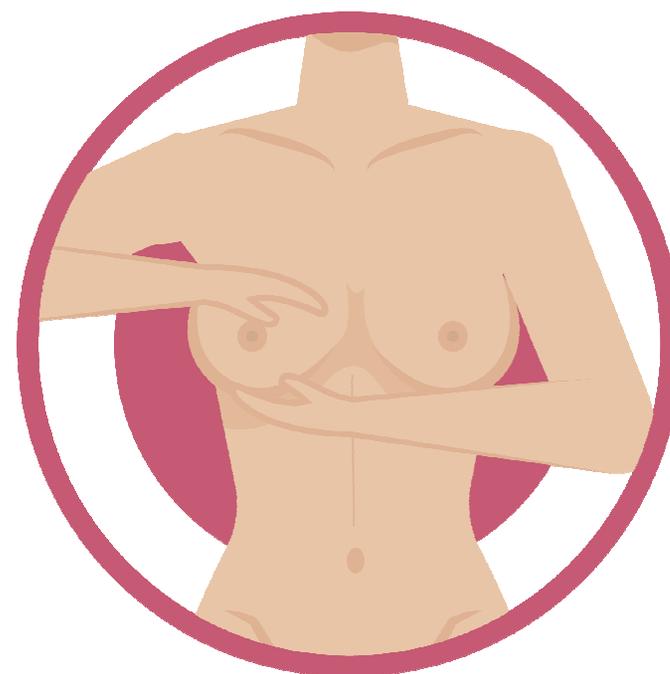


V

¿Cómo detectarlo?

Síntomas sugestivos

- | | |
|---|--|
| ⓧ | Bolitas, nódulos o engrosamiento en el seno o axilas |
| ⓧ | Alteración en el tamaño, forma, color o aspecto del seno |
| ⓧ | Aparición de hundimientos, bordes, enrojecimiento, grietas u otra alteración en la piel, aspecto "piel de naranja" |
| ⓧ | Cambios del pezón o alteración en la areola |
| ⓧ | Secreción anormal por el pezón |
| ⓧ | Dolor, molestia, inflamación o crecimiento de un seno |
| ⓧ | Dolor o incomodidad en una mama o en la axila y que no está causado por la menstruación |
| ⓧ | Inflamación en la axila |



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

Estos cambios pueden indicar anormalidad 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 período, puedes escoger un día en el mes para realizarlo periódicamente.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



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.

Explórese estando de pie:



Debajo de ambos brazos



Toda la mama



Por encima de la mama



Acuéstese y tóquese





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 demandar atención médica si descubren 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.



Anualmente



A partir de los 25 años



Por personal de salud capacitado en la exploración de las mamas



Acude a tu unidad médica cercana, es gratuita



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



Mastografía de tamizaje, cuando la persona que se realiza el estudio, se encuentra aparentemente sana o sin ninguna sospecha de anormalidad.

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



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, 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.

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



⌘ Cirugía

⌘ Hormonoterapia

⌘ Radioterapia

⌘ Biológicos

⌘ Quimioterapia

⌘ Cuidados paliativos

*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 caso de que la paciente lo solicite, en un lapso no mayor a 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

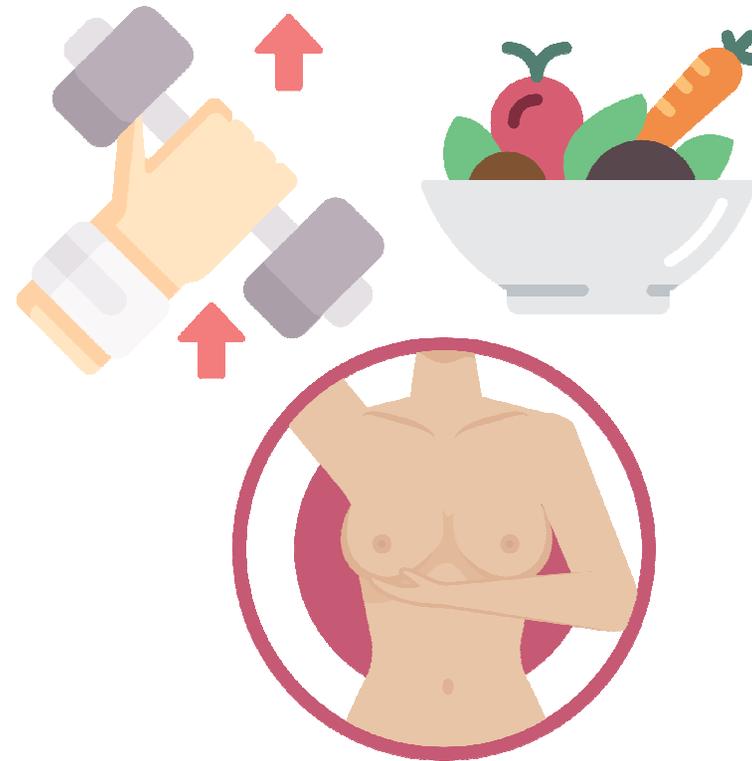




XI

Consejos prácticos para prevenir y detectar el cáncer de mama

1. Mantener un peso adecuado con una alimentación saludable, basada en fibra, verduras, frutas y proteínas por su alto contenido en nutrientes y compuestos.
2. Evitar la ingesta de alcohol y eliminar el consumo de tabaco.
3. Realizar actividad física al menos 30 minutos al día o hacer ejercicio regularmente.
4. Realizar la autoexploración una vez al mes, 10 días después del periodo menstrual. Cuando ya no se tiene periodo, escoger un día en el mes para realizarlo periódicamente.
5. Acudir anualmente a la unidad médica a realizarse la exploración clínica de mamas por personal de la salud capacitado.

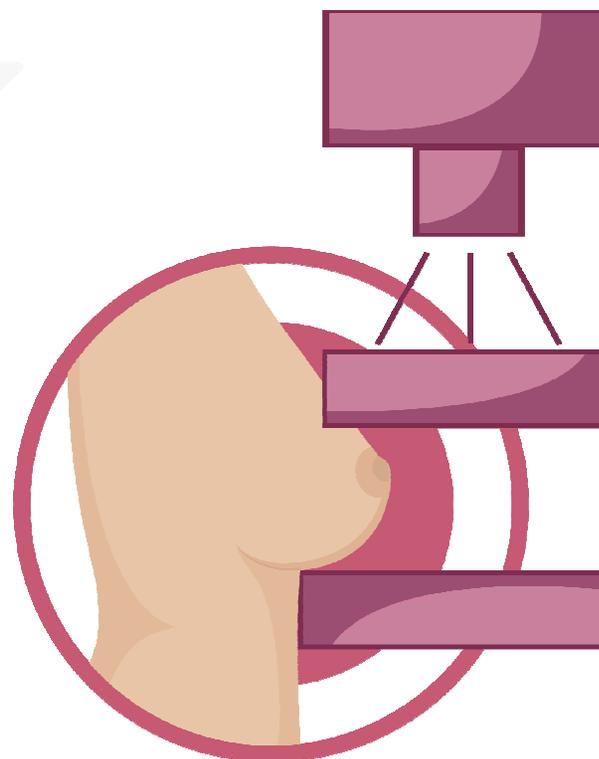




XI

Consejos prácticos para prevenir y detectar el cáncer de mama

6. Después de los 40 años, revisar las mamas con un estudio llamado mastografía. Aunque no se tengan molestias, ¡es importante!
7. Preguntar al médico cuál es el centro de salud más cercano para hacer los estudios de las mamas.
8. Cuando se tengan bebés, amamantarlos.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Directorio

José Antonio Martínez García
**Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

José Fernando Huerta Romano
**Subsecretario de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud y Coordinador
de Servicios de Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Sandra Linares Sainos
**Encargada del Despacho de la
Dirección de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Claudia Salamanca Vázquez
**Encargada del Despacho de la Subdirección 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