



Día Mundial de
lucha contra el
Cáncer de Mama

19 de octubre



PUEBLA
Un gobierno *presente*



Secretaría
de Salud

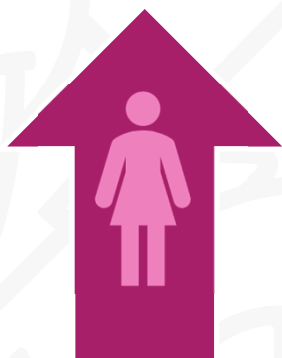


ÍNDICE

- 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.



La Agencia Internacional de Investigación sobre Cáncer estimó en **2020** la **tasa de mortalidad** e incidencia en ambos sexos, ocupando en **primer lugar el cáncer de seno**, seguido del **de próstata, pulmón, colorrectal y cervicouterino.**

Para este mismo año, a nivel mundial se presentaron **2,255,321 casos nuevos** de cáncer de mama, mientras que ocurrieron **683,502 defunciones** del mismo cáncer en personas mayores de 25 años y más.



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. En 2013, **15 mujeres** murieron cada día en nuestro país, actualmente, fallecen **21 mujeres** a diario, relacionadas con cáncer de mama.

Mujeres que fallecen
al día en MÉXICO
por cáncer de mama

15
2013

21
2023

De acuerdo con cifras del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, en el 2021 se registraron **7,640** defunciones en el país, con una tasa de **19.6** muertes por 100,000 mujeres de 25 años y más. 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 2021 fueron los estados de Chihuahua (29.5), Colima (25.9) Sonora (25.5), Ciudad de México (25.3), Nuevo León (25.3) y Jalisco (25.2).



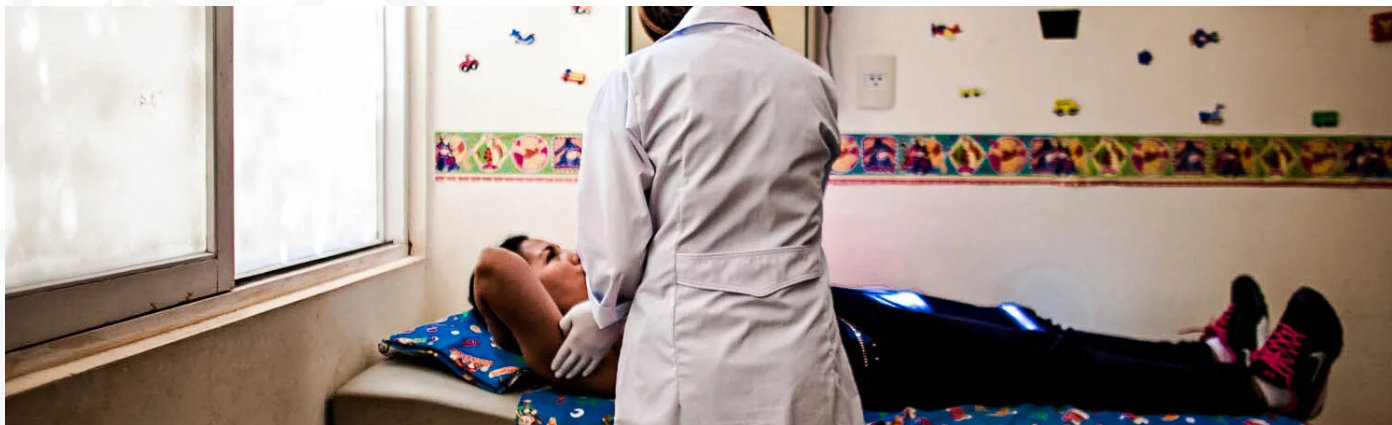
Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Durante el mes de octubre se desarrollan actividades en nuestro país, con el fin de que la sociedad participe de forma orientada, tome conciencia y se fomente 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.

Octubre, Mes de
Sensibilización
sobre el
Cáncer
de Mama



Yo Actúo contra
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 **campana 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.

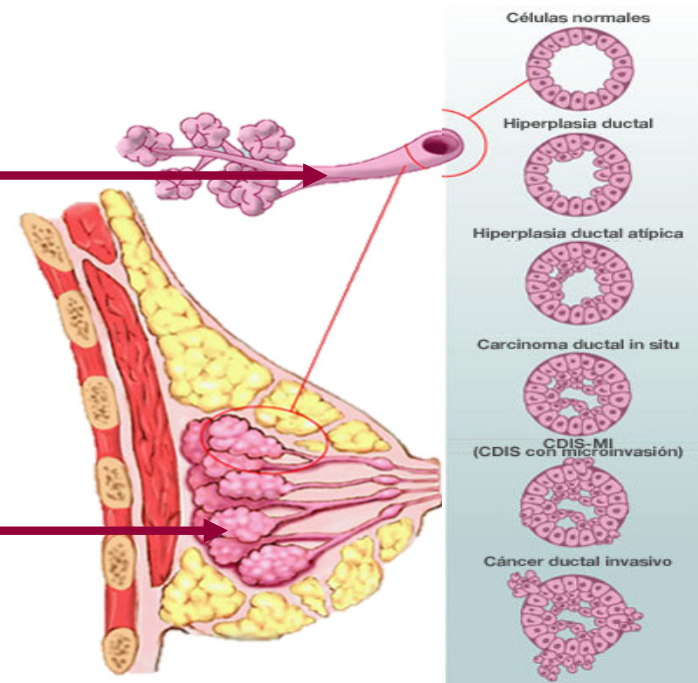
Existen dos tipos principales de cáncer de mama:

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.





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

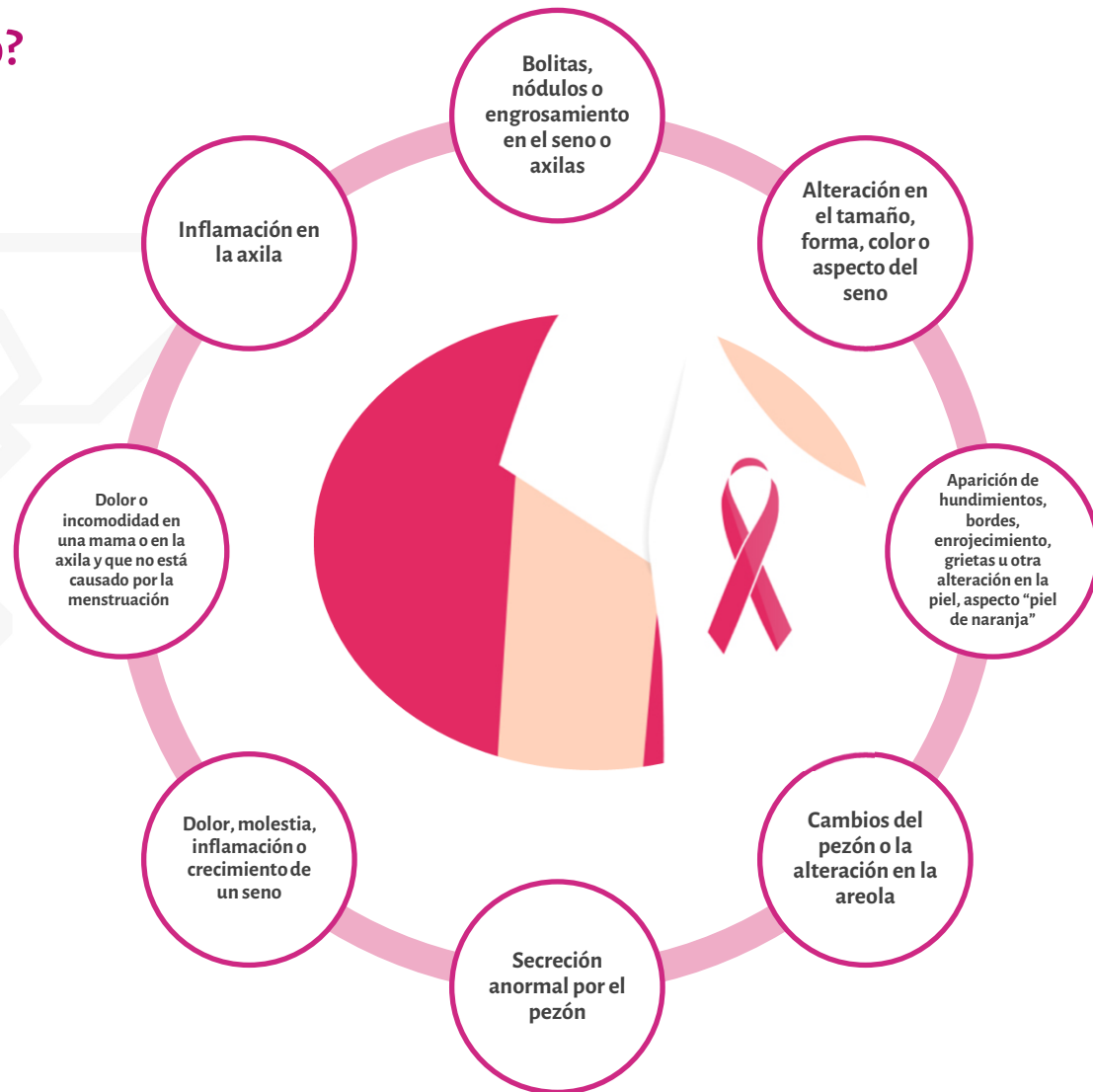


V ¿Cómo detectarlo?

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 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 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



Anualmente



A partir de los
25 años de
edad



Por personal
salud
capacitado



¡Gratuita!
Acude a tu
unidad de
salud más
cercana

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.**



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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.

4 minutos pueden salvar tu vida del cáncer de mama

Si tienes...

- Más de 20 años**
Autoexploración mensual.
- Más de 25 años**
Autoexploración y examen médico anual.
- Más de 40 años**
Autoexploración, examen médico anual y mastografía cada 2 años.

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

La detección oportuna es vital.
¿Ya te checaste?

Síntomas y signos

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

Cáncer de mama

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Dra. Araceli Soria Córdoba

**Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Dra. Mireya Montesano Villamil

**Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud del Estado de
Puebla y Encargada de Despacho de la Coordinación de Servicios de Salud de los
Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Dra. Claudia Salamanca Vázquez

**Encargada de Despacho de la Dirección de Salud Pública y
Vigilancia Epidemiológica
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