

19 de octubre

**DÍA MUNDIAL DE LA
LUCHA CONTRA EL
CÁNCER DE MAMA**



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Salud**

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx



ÍNDICE

- I. Introducción**
- II. Día Mundial del 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. 7 consejos prácticos para prevenir y detectar el cáncer de mama**



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

I

Introducción

México vive actualmente los efectos de la transición demográfica y epidemiológica que inició en la segunda mitad del siglo XX con el descenso paulatino de la mortalidad y fecundidad, y por otro lado, el aumento de la esperanza de vida al nacer. Como resultado de los éxitos en salud, el país enfrenta un acelerado crecimiento de la población adulta mayor, la cual requiere atención especializada por ser un grupo de gran vulnerabilidad a enfermedades crónico-degenerativas, tales como el cáncer.

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

**Cerca de una de cada 12
mujeres enfermarán de
cáncer de mama a lo largo
de su vida.**





- Cifras reportadas por la **OPS/OMS**: cada año en las Américas, más de **462,000** mujeres son **diagnosticadas** con cáncer de mama, y casi 100,000 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 **muerdes** por cáncer de mama ocurre en mujeres **menores de 65 años** (56%), en comparación con los Estados Unidos y Canadá (37%).

21 Defunciones a diario se relacionan por esta causa en nuestro país.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II

Día internacional contra el Cáncer de Mama

El Día Internacional del 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.

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.





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



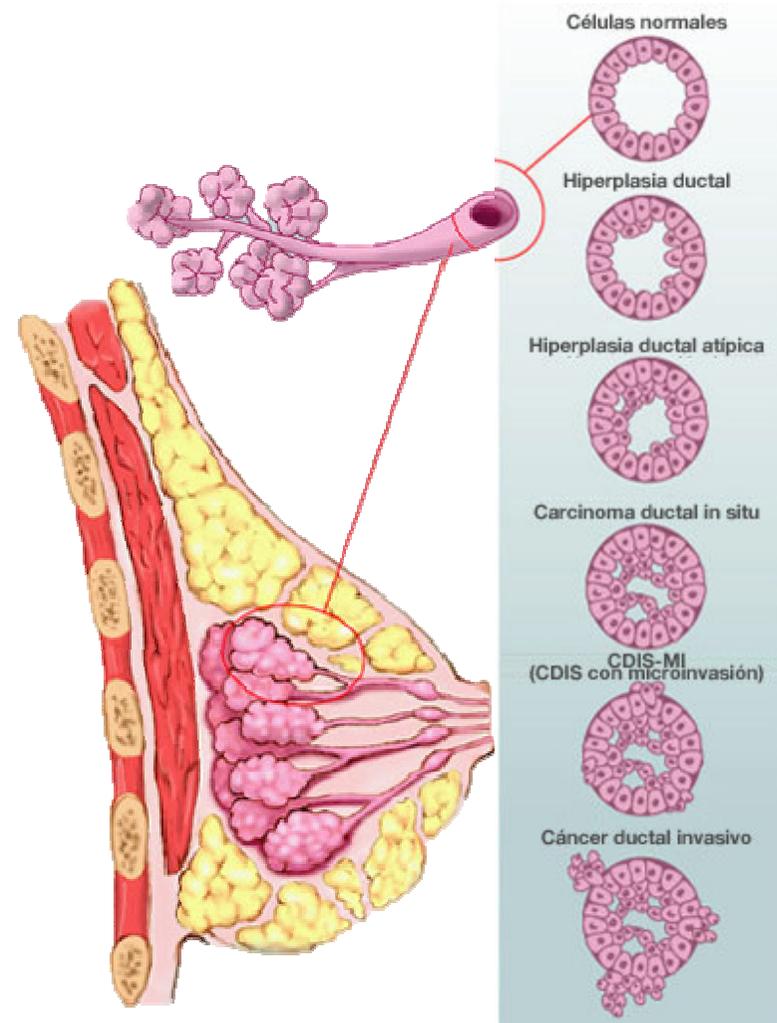


III

¿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 5 a 10 por ciento 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

Iatrogénicos o ambientales

- Exposición a radiaciones ionizantes, principalmente durante el desarrollo o crecimiento (in útero 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



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

V

¿Cómo detectarlo?

Una forma de encontrar el cáncer de mama es con la autoexploración.

Esto es que la mujer se revise las mamas frecuentemente para buscar:

- ⌘ Cambios en tamaño y forma en una de las mamas
- ⌘ Aparición de una bolita en la mama
- ⌘ Aparición de una bolita en la axila
- ⌘ Cambios en la piel de la mama o la axila, como hinchazón, enrojecimiento o hundimientos
- ⌘ Cambios en el pezón, en la forma o dirección en la que apunta o que se invierta o se jale hacia adentro
- ⌘ Enrojecimiento alrededor del pezón
- ⌘ Salida de líquido de uno o los dos pezones
- ⌘ Dolor o incomodidad en una mama o en la axila y que no está causado por la menstruación
- ⌘ Inflamación en la axila

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



VI

¿Cómo hago una autoexploración mamaria?

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

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!



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

AUTOEXPLORACIÓN

1



2



3



4



5



6



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.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VII Exploración clínica de mama

Los estudios sobre la autoexploración y la exploración clínica de mama y su impacto en la mortalidad, no han mostrado evidencias consistentes de su beneficio, sin embargo las investigaciones recientes apuntan hacia la efectividad de ambas intervenciones cuando se garantiza un programa organizado para **el diagnóstico temprano** en mujeres de **25 a 39 años de edad**.

Por otro lado, 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 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.



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 y con las siguientes características mínimas:

- ✂ Mastógrafo con los aditamentos para el diagnóstico (rejilla fenestrada, magnificador, paletas de compresión) y en caso de realizar biopsia, estereotaxia digital o analógica calibrada.
- ✂ Ultrasonido de alta resolución con transductor lineal de alta frecuencia, ideal entre 10 y 18 MHz.
- ✂ Reveladoras, digitalizadores de imagen y negatoscopios con las características a las que se refiere la NOM-229-SSA1-2002 y configuración específica para mastografía.

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.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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 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.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

X

Medidas preventivas

Promoción de la salud y prevención primaria

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:

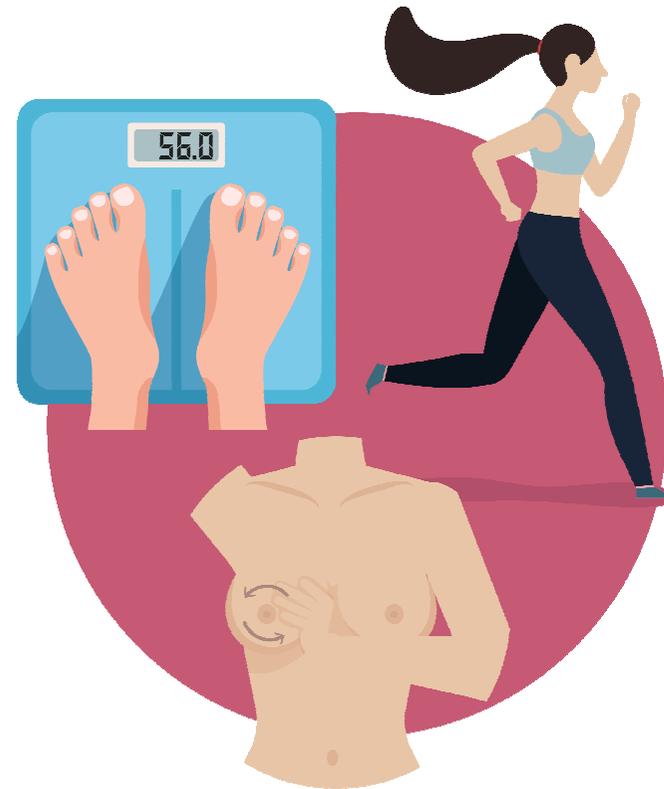
- ❖ Desarrollo de entornos saludables.
- ❖ Fomentar la coordinación institucional y social.
- ❖ Inclusión en campañas de comunicación y educación a la población que favorezcan hábitos de vida saludables para reducir el riesgo de cáncer de mama.
- ❖ Reforzamiento de la participación social.
- ❖ Reorientación de los servicios de salud a la prevención y las necesidades interculturales de las personas.
- ❖ Impulso de políticas públicas saludables.



XI

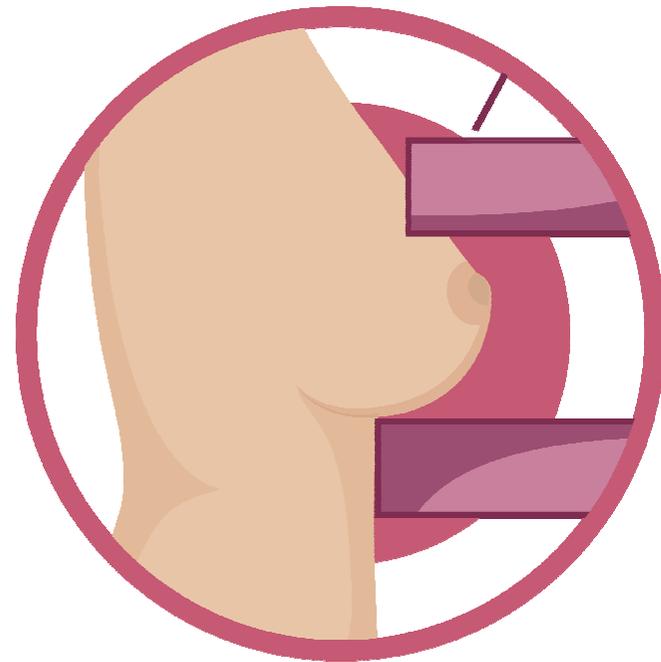
7 consejos prácticos para prevenir y detectar el cáncer de mama

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 tienes período, puedes escoger un día en el mes para realizarlo periódicamente.





5. Acude anualmente a tu unidad médica a que te realicen la exploración clínica de mamas, por personal de la salud capacitado.
6. Después de los 40 años, revisa las mamas con un estudio llamado mastografía. ¡Aunque no tengas molestias, es importante!
7. Cuando tengas bebés, ¡amamántalos!





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 Salud Zona "B" y Coordinador
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Virginia Vital Yep
**Director de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Alfonso Humberto García Córdova
**Subdirector de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Elaborado por:

Coordinación Estatal de Cáncer

y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla