



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

**-19 de octubre-
Día Internacional
de la lucha contra
el cáncer de mama**

  @SaludGobPue



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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**



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

I Introducción

México vive actualmente los efectos de la transición demográfica y epidemiológica que se inició en la segunda mitad del siglo XX, con el descenso paulatino de la mortalidad y la 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.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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 sigue siendo la piedra angular de la lucha contra este cáncer.

Durante el mes de Octubre se desarrollan actividades en toda la República Mexicana que buscan la participación social orientada a tomar conciencia, a 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.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud



¿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.

Los principales factores de riesgo de contraer cáncer de mama incluyen una edad avanzada, la primera menstruación a temprana edad, edad avanzada en el momento del primer parto o nunca haber dado a luz, antecedentes familiares de cáncer de mama, el hecho de consumir hormonas tales como estrógeno y progesterona, consumir licor y ser de raza blanca. Entre 5 a 10 % de los casos, el cáncer de mama es causado por mutaciones genéticas heredadas.





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

IV FACTORES DE RIESGO

Medio ambiente

- ▶ Cualquier situación socioeconómica
- ▶ Residencia urbana
- ▶ Radiaciones

Agente

- ▶ No hay agente causal

Huésped

- ▶ MUJER y más de 40 años
- ▶ Antecedentes familiares
- ▶ Influencia de hormonas femeninas
- ▶ Ausencia de embarazo o embarazo tardío
- ▶ Lactancia traumática
- ▶ Exposición a hormonas exógenas
- ▶ Sobrepeso, obesidad, consumo de alcohol



Puebla



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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 en la 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 al médico inmediatamente para que te revise.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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!





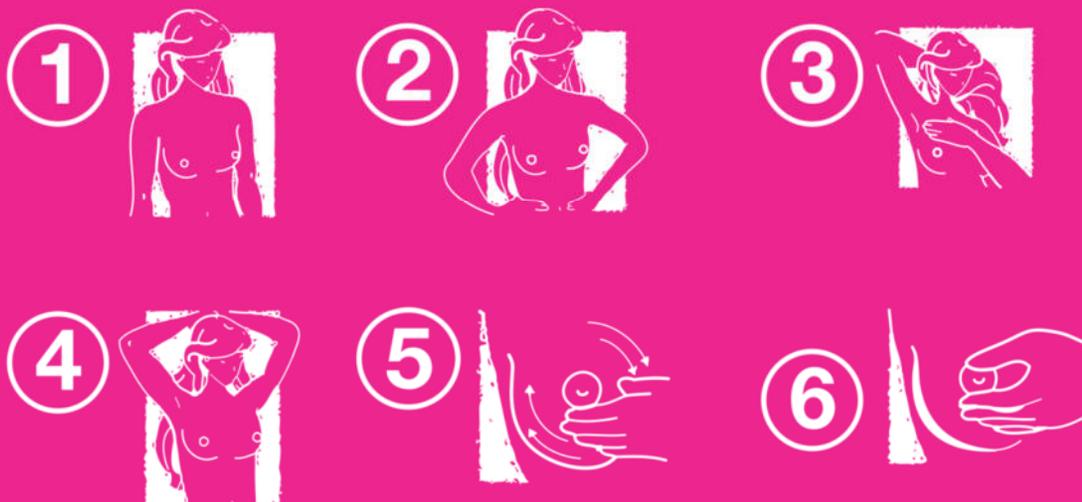
Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

AUTOEXPLORACIÓN



**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.**



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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 y enfatiza que únicamente los programas de tamizaje organizados de mastografía, pueden reducir las tasas de mortalidad por esta neoplasia maligna



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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.

*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.

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

- a) Cirugía.
- b) Radioterapia.
- c) Quimioterapia.
- d) Hormonoterapia.
- e) Biológicos.



Puebla



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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. Por lo anterior, se fomentará la coordinación institucional y social para su inclusión en campañas de comunicación y educación a la población que favorezcan hábitos de vida saludables para reducir el riesgo de cáncer de mama.

Las acciones de promoción también incluyen el desarrollo de entornos saludables, el reforzamiento de la participación social, la reorientación de los servicios de salud a la prevención y las necesidades interculturales de las personas, así como el impulso de políticas públicas saludables.





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.

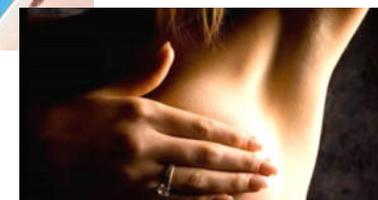


Secretaría
de Salud

XI

7 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PREVENIR Y DETECTAR EL CÁNCER DE MAMA

1. Mantener una alimentación saludable basada en fibra, verduras, frutas y proteínas por su alto contenido en nutrientes y compuestos.
2. Evita la ingesta de alcohol y eliminar el consumo de tabaco.
3. Haz ejercicio regularmente
4. Controla el peso corporal de manera rutinaria.
5. Realiza 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.





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

6. Visita al médico por lo menos una vez al año

7. Cuando tengas bebés, ¡amamántalos!

Aunque no tengas molestias, es importante que después de los 40 años te revisen las mamas con un estudio llamado 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.

¡Pregunta a tu médico cuál es el centro de salud u hospital más cercano para hacerte tus estudios de mamas!





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Directorio

Jorge Humberto Uribe Téllez

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

Jorge Manuel Ramírez Sánchez

Subsecretario de Salud y Coordinador
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Eduardo Ramón Morales Hernández

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

Humberto Alfonso García Córdova

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

Elaborado por:

Coordinación Estatal de Cáncer en la Mujer

y

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



Puebla
1519