

Ficha técnica sobre prevención de cáncer de mama

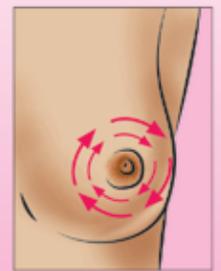
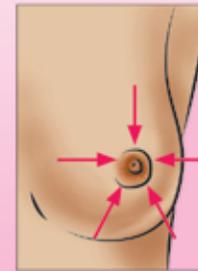
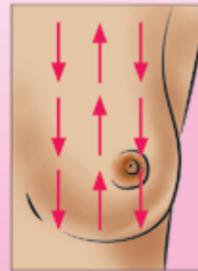
Recomendaciones

- Consuma alimentos saludables (frutas, verduras, entre otros).
- Realice actividad física.
- No consuma tabaco ni bebidas alcohólicas.
- Realícese autoexamen de mama mensualmente.
- Acuda al establecimiento de salud para examen clínico de mamas (una vez al año).
- Hágase mamografía cada año después de cumplir los cuarenta años.
- Consulte para atención médica oportuna por cualquier tumoración en mamas.

Autoexamen de seno: inspección manual (de pie)



Autoexamen de seno: inspección manual (recostada)



Para ambos tipos: con las puntas de los dedos juntas, palpar con delicadeza cada seno en una de estas tres direcciones.

Prevención

- El fin es identificar factores de riesgo del cáncer de mama y tratar de incidir en aquellos que sean modificables.

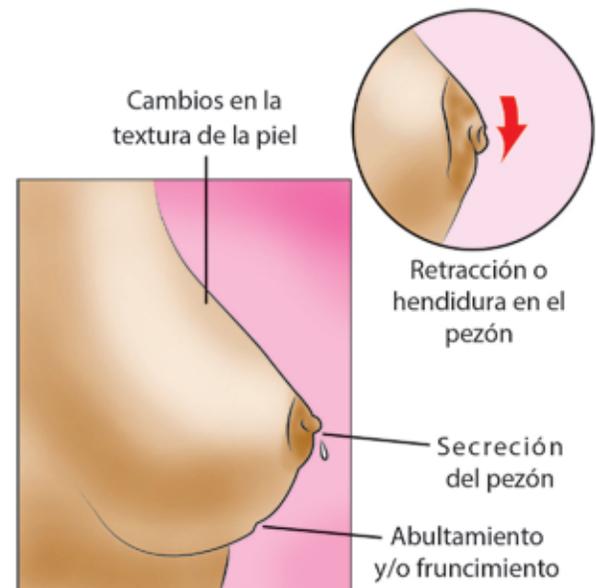
Principales medidas

- Promoción de los estilos de vida saludables en las mujeres en general y en aquellas que puedan tener factores de riesgo asociados.
- Realización de acciones educativas comunitarias en salud que propicien el empoderamiento social, comunitario y de la familia, para que las personas puedan identificar y analizar los diferentes factores asociados a desarrollar cáncer de mama.

Tamizaje del cáncer de mama mediante

- Autoexamen de mama mensual.
- Examen clínico anual y
- Mamografía anual desde los cuarenta años en adelante.

Consultar si al realizar el autoexamen encuentra cambio en las mamas como: tumoración, secreción por el pezón, dolor, etc. o de sus axilas (nódulo).



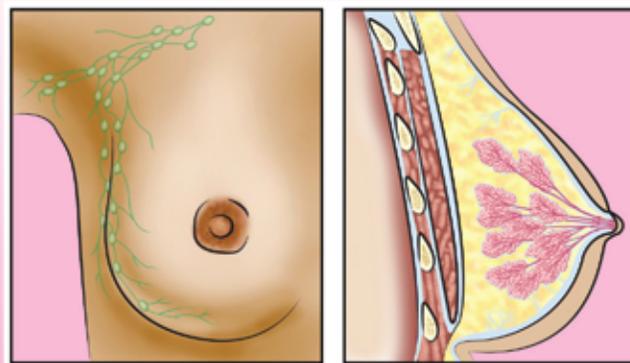


Ficha técnica sobre prevención de cáncer de mama

Objetivo específico: Reducir la incidencia y morbilidad por cáncer de mama.

Concepto

Tumor maligno que se origina en las células de la mama y que consiste en una proliferación acelerada e incontrolada de las células del epitelio glandular. Este cáncer tiene la capacidad de invadir los tejidos circundantes y enviar metástasis a otros órganos distantes del cuerpo.



Origen

Se desconoce la etiología del cáncer de mama.

Factores de riesgo

- Edad mayor de 40 años.
- Primera menstruación muy temprana (antes de los 12 años).
- Menopausia muy tardía (sobre los 55 años).
- Mujeres sin hijos o nacimiento del primer hijo después de los 30 años.
- Tejido mamario denso.
- Sobrepeso y obesidad.
- Exposición a radiaciones ionizantes.
- Estrés.
- Vida sedentaria.
- Dieta rica en grasas.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Fumar.
- Dolencias benignas de mama (quistes).
- Antecedentes de cáncer de mama en línea consanguínea (abuela, madre, hermana, tía).
- Uso de estrógenos después de menopausia.

Manifestaciones clínicas

- Nódulo en mama por lo general no doloroso.
- Cambios inflamatorios de la mama.
- Salida de secreciones serosas o serohemáticas por el pezón.
- Adenopatías axilares o supraclaviculares aún sin tumor mamario palpable.
- Erosión persistente de areola o pezón "mastitis" que no mejora.

Señales de alerta

- Pérdida de peso.
- Dolor óseo con o sin fracturas no asociadas a traumas.
- Dolor de cabeza que no mejora con analgésicos comunes.
- Dificultad para respirar.

