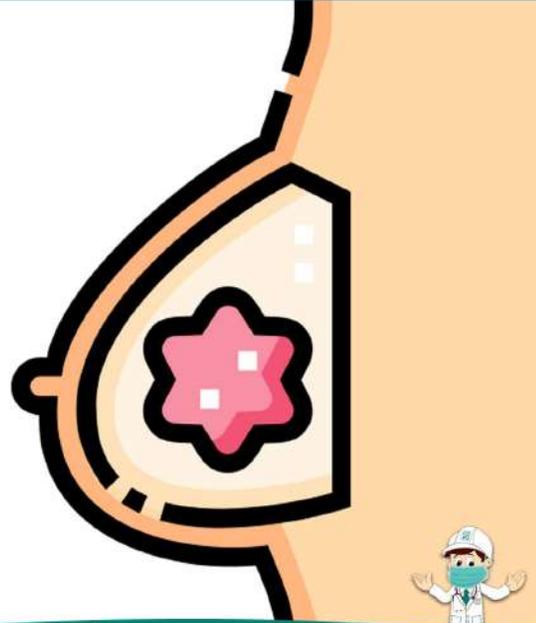




caja petrolera de salud

## ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

- ▶ El **Cáncer de mama** puede definirse como una alteración neoplásica, caracterizada por la proliferación celular incontrolada y persistente en un área del tejido glandular mamario.
- ▶ De evolución asintomática o silenciosa en estados iniciales; y pudiendo progresar a los ganglios linfáticos regionales y por vía hemática a órganos distantes (huesos, pulmón, hígado, cerebro, etc.).



/CajaPetroleraBO



@CajaPetroleraBO



CajaPetroleraBO



caja petrolera de salud



## OCTUBRE ROSA

### Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

#### INDICIO DE CÁNCER DE MAMA

- ▶ Es un bulto o masa reciente en la mama que puede palpar la paciente o el médico. Un bulto indoloro, duro y con bordes irregulares tiene más probabilidades de ser cáncer. Pero a veces los bultos cancerosos pueden ser blandos, suaves y redondeados. Por eso es fundamental que el médico examine cualquier aspecto sospechoso.



/CajaPetroleraBO



@CajaPetroleraBO



CajaPetroleraBO



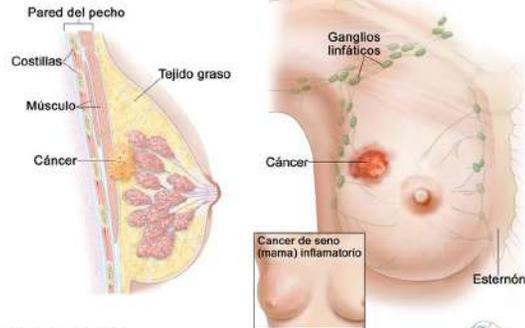
## OCTUBRE ROSA

# Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

### INDICIO DE CÁNCER DE MAMA

Según la Asociación Americana del Cáncer, cualquiera de los siguientes cambios inusuales en la mama puede ser un indicio de cáncer de mama:

- Inflamación de la mama o parte de ella
- Irritación cutánea o formación de hundimientos
- Dolor de mama
- Dolor en el pezón o inversión del pezón
- Enrojecimiento, descamación o engrosamiento del pezón o la piel de la mama
- Una secreción del pezón que no sea leche
- Un bulto en las axilas



Estos cambios pueden ser también indicios de afecciones menos graves y no cancerosas, como una infección o un quiste. Por eso es importante que un médico revise inmediatamente cualquier cambio en las mamas.



/CajaPetroleraBO



@CajaPetroleraBO



CajaPetroleraBO



## OCTUBRE ROSA

# Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

### ACCIONES DE PREVENCIÓN PRIMARIA EN EL CÁNCER DE MAMA

**Alimentación Saludable.** Cambiando la alimentación a una que sea de tipo saludable:

- Consumir más alimentos ricos en fibra, como ser frutas, verduras, legumbres y cereales.
- Consuma diariamente de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Evitar el consumo de azúcar, dulces, bebidas gaseosas.
- Preferir el consumo de aceites vegetales y evitar los aceites recalentados.
- Disminuir el consumo de grasas de origen animal. Estudios han demostrado que en poblaciones donde el consumo de grasas es elevado hay más mujeres que mueren con cáncer de mama.



/CajaPetroleraBO



@CajaPetroleraBO



CajaPetroleraBO



## OCTUBRE ROSA

# Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

### ACCIONES DE PREVENCIÓN PRIMARIA EN EL CÁNCER DE MAMA

**Lactancia Materna** Especialmente en las mujeres jóvenes puede disminuir los niveles hormonales y así disminuir el riesgo de cáncer de mama.

**Practicar actividad física**, puede proteger a las mujeres del Cáncer de mama ayudándolas a mantener un peso corporal saludable, disminuyendo los niveles hormonales o provocando cambios en el metabolismo o los factores inmunológicos de la mujer.

**Evita consumir alcohol y tabaco.**



## OCTUBRE ROSA

# Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

### SÍNTOMAS Y SIGNOS DEL CÁNCER DE MAMA

Los signos y los síntomas que se deben analizar con el médico tratante se detallan a continuación:

- ▶ Un bulto que se palpa como un nudo firme o un engrosamiento de la mama o debajo del brazo. Es importante palpar la misma zona de la otra mama para asegurarse de que el cambio no sea parte del tejido mamario sano de esa área.
- ▶ Cualquier cambio en el tamaño y forma de la mama y el pezón. Secreción del pezón (sangre cristal de roca, o amarillento o verdoso) de forma espontánea o inducida a la compresión.
- ▶ Cambios físicos, como pezón invertido hacia dentro o una llaga en la zona del pezón.





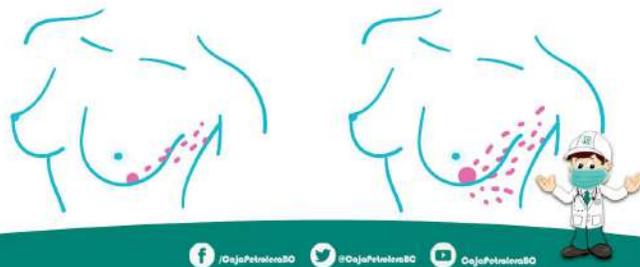
## OCTUBRE ROSA

### Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

#### SÍNTOMAS Y SIGNOS DEL CÁNCER DE MAMA

Los signos y los síntomas que se deben analizar con el médico tratante se detallan a continuación:

- ▶ Cambio de coloración en la piel, como enrojecimiento, rugosidades, hoyuelos que son retracciones, escamosidad, lesiones costrosas y pliegues nuevos.
- ▶ Mamas enrojecidas e hinchadas, con o sin erupción cutánea con rugosidad que se asemeja a la piel de una naranja.
- ▶ Dolor en la mama que no desaparece. El dolor generalmente no es un síntoma de cáncer de mama, pero debe comunicarse al médico.



## OCTUBRE ROSA

### Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

#### DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA

Las siguientes pruebas pueden usarse para diagnosticar el Cáncer de mama o realizar un seguimiento después de diagnosticado el Cáncer de mama:

- ▶ Mamografía de diagnóstico (mayores de 40 años)
- ▶ Ecografía mamaria
- ▶ Resonancia magnética (RM) en casos especiales
- ▶ Biopsia mamaria, en caso de lesiones sospechosas.





caja petrolera de salud

19 de octubre

## Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama

### ¿Sabías qué?

Existen **mayores posibilidades** de superar el cáncer de mama con un **diagnóstico temprano**.

- ▶ No olvides realizarte autoexploraciones mamarias y tu mamografía anual si eres **mayor de 40 años** o tienes antecedentes familiares y tu ultrasonografía mamaria si eres **menor de 40**.



OPS



/CajaPetroleraBO



@CajaPetroleraBO



CajaPetroleraBO



caja petrolera de salud



## OCTUBRE ROSA

## Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

### FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER DE MAMA

#### Factores de riesgo evitables:

- No mantenerse físicamente activa.
- Tener sobrepeso u obesidad después de la menopausia.
- Tomar hormonas u anticonceptivos orales.
- Historial reproductivo.
- Tomar alcohol.

#### Factores de riesgo NO evitables:

- Antecedentes personales de cáncer de mama.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Antecedentes personales de cáncer de ovario.
- Menstruación temprana y menopausia tardía.
- Raza y origen étnico.
- Tratamientos previos con radioterapia.



/CajaPetroleraBO



@CajaPetroleraBO



CajaPetroleraBO





## OCTUBRE ROSA

### Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

#### PROMOVER AL AUTO EXAMEN DE MAMAS

- ▶ El **autoexamen de mamas** es un chequeo que una mujer se realiza en casa con el fin de familiarizarse con la forma, textura y características normales de las mismas y ser capaz de identificar cualquier anomalía que pueda presentarse y requiera atención.
- ▶ Mientras la mujer tenga períodos menstruales, lo más recomendable es que realice la autoexploración sin falta una vez al mes, finalizando el período menstrual.
- ▶ Si la mujer está en edad menopáusica debe elegir una fecha y hacer el auto examen el mismo día todos los meses".



## OCTUBRE ROSA

### Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

#### PROMOVER AL AUTO EXAMEN DE MAMAS

##### RECOMENDACIÓN

- ▶ No es aconsejable realizar la autoexploración mamaria en días previos o durante la **menstruación** porque es cuando las mamas están sensibles, hinchadas y suelen presentar nódulos o bultos normales que pueden ser motivo de confusión.
- ▶ Finalmente, si la mujer se encuentra en período de lactancia, se recomienda que la exploración se realice después de haber amamantado al bebé para que las mamas estén vacías de leche.
- ▶ Es importante tener en cuenta que durante la lactancia es común que las mamas se sientan diferentes, irregulares y sean más sensibles.





## OCTUBRE ROSA

# Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama

PASOS PARA EL AUTO EXAMEN DE MAMAS SON LOS SIGUIENTES:

### PARTE 1

- ▶ Colóquese frente a un espejo, inspeccione la forma y tamaño de su seno y los pezones, gire el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda un par de veces e inspeccione ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel alrededor del pezón (areola).
- ▶ Ponga las manos detrás de la cabeza y haga presión, mueva los codos hacia arriba, hacia adelante y fíjese si aparecen hundimientos o abultamientos en cualquier parte del seno.
- ▶ Con el mismo fin coloque las manos sobre la cadera, presione hacia abajo y hacia adentro.

