



# Día Mundial Contra el Cáncer de Mama

## 19 de octubre

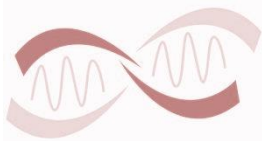
### ¿Qué es el cáncer de mama?

Se define como el crecimiento anormal y desordenado de las células del epitelio de los conductos mamarios, que se disemina en las mamas y en otras partes del cuerpo, con capacidad de producir metástasis (1,2).

### Cáncer de mama en México

El cáncer de mama se encuentra entre las tres principales causas de muerte por neoplasia con una tasa de mortalidad de 10.1 por cada 100 mil habitantes (3), que ha incrementado en 53% desde 2015 (4,5). Los estados con mayor tasa de mortalidad por cáncer de mama son: Ciudad de México y Sonora con 16 por cada 100 mil hab., Nuevo León, 15.2 por cada 100 mil hab., Coahuila 14.2 por cada 100 mil hab., y Chihuahua 14 por cada 100 mil habitantes (3). Se presenta principalmente en mujeres (99%), ocupando el primer lugar en cuanto a casos nuevos por neoplasia, con una prevalencia de 35.4 por cada 100 mil habitantes(5), y una tasa de mortalidad de 18.0 por cada 100 mil mujeres de 25 años y más(6).

### Factores de riesgo



**Son factores biológicos**, aquellos factores individuales del ser humano, relacionados con su constitución y herencia genética que no son modificables (1).

- Sexo femenino
- Envejecimiento, mayor edad mayor riesgo
- Antecedentes familiares (1er grado: madre, hijas o hermanas)
- Menarca Temprana (< 12 años)
- Menopausia Tardía (> 52 años)
- Portador conocido de genes BRCA1\* o BRCA2\*(1).



**La historia reproductiva**, la conforman aquellos métodos de control y planificación para una vida sexual satisfactoria sin riesgos de procrear y libertad para decidir hacerlo (1,7).

- Nuliparidad
- Ausencia de lactancia
- Primer embarazo a término después de los 30 años
- Terapia hormonal en la postmenopausia (> 5 años) (1).



**Los estilos de vida**, son patrones de comportamiento determinados por la interacción entre características personales individuales, interacciones sociales y condiciones socioeconómicas (8).

- Alimentación baja en fibra
- Dieta rica en grasas y carbohidratos
- Consumo de alcohol (>15 g/ día)
- Obesidad, principalmente en postmenopausia (1).



**Factores ambientales**, aquellos que el individuo no controla.

- Tratamiento de radioterapia en tórax
- Exposición a radiación ionizante durante la adolescencia (1).

\* BRCA1 y el BRCA2: Gen humano que produce proteínas supresoras de tumores, que al presentar una alteración, las células tienen mayor probabilidad de presentar alteraciones genéticas que conllevan al cáncer (9).

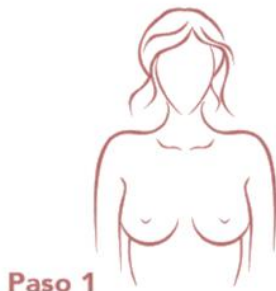
## **Prevención del cáncer de mama**

**Se recomienda adoptar estilos de vida saludable como:**

- Dieta rica en fibra y baja en grasas de origen animal.
- Realizar actividad física moderada cinco veces a la semana.
- Mantener un adecuado índice de masa corporal (> 30)
- En el caso de mujeres en embarazo, se recomienda amamantar al recién nacido (1).

## DetECCIÓN oportuna del cáncer de mama

**La autoexploración de mama.** Permite familiarizarse con las características normales de ambas mamas e identificar cualquier anomalía (10). Debe realizarse cada mes a partir de los 20 años (7 a 10 días después de la menstruación) y en la mujer postmenopáusica un día fijo de cada mes (1).



### Paso 1

Busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos.



### Paso 2

Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.



### Paso 3

Repite esta operación con los brazos arriba.



### Paso 4

Palpa con 3 dedos ambos senos de forma circular.



### Paso 5

Repite los pasos anteriores pero ahora acostada.



### Paso 6

Toma el pezón y presiona para revisar que no salga ningún líquido.

**Exploración clínica.** Debe realizarse cada año a todas las mujeres mayores de 25 años que asisten a las unidades de salud, por un médico o enfermera capacitados, (1).

**Mastografía.** Método de diagnóstico precoz que consiste en un radiológico de la mama femenina (10). Debe realizarse cada 1 o 2 años en mujeres de 40 a 49 años, y mujeres con alto riesgo de cáncer de mama a partir de los 30 años y 10 años antes de la edad en que se presentó en el familiar (1,11)

El Sistema de Atención Integral a la Salud con motivo del mes contra el cáncer de mama realiza exploraciones clínicas a las mujeres que acuden a consulta, con apoyo del personal médico y enfermería, se otorgan citas para realizar mastografías y se entrega material informativo acerca de las medidas de detección oportuna.

## Referencias bibliográficas

1. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011. D Of. 2011;1-6.
2. Secretaría de Salud. Guía de Referencia Rápida. Prevención y diagnóstico oportuno del cáncer de mama en el primer nivel de atención [Internet]. México; 2008 p. 6. Available from: [http://www.issste.gob.mx/guias\\_praticas\\_medicas/gpc/docs/SS-001-08-RR.pdf](http://www.issste.gob.mx/guias_praticas_medicas/gpc/docs/SS-001-08-RR.pdf)
3. Aldaco-Sarvide F, Pérez-Pérez P, Cervantes-Sánchez G, Torrecillas L, Erazo-V AE. Mortalidad por cáncer en México Actualización 2015. Gac Mex Oncol. 2018;11(6):371-9.
4. Rizo P, González A, Sánchez F, Murguía P. Tendencia de la mortalidad por cáncer en México: 1990-2012. Evid Médica e Investig en salud. 2015;8:5-15.
5. GLOBOCAN. Cancer incidence, mortality and prevalence worldwide. [Internet]. (IARC). 2012. Available from: <http://globocan.iarc.fr/old>
6. Secretaría de Salud. Defunciones de mujeres de 25 años y más por tumor maligno de mama (C50) 2000-2015. Programa Cancer la Mujer [Internet]. 2013;1. Available from: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/12950/MortalidadCaMa2000a2013.pdf>
7. Cazares Flores C, Gabriela GPE, Díaz Amezcua L, de Alba Ramírez V. Factores de riesgo para el cáncer de mama en México: revisión de estudios en poblaciones mexicanas y México-americanas. CES Salud Pública [Internet]. 2014;5:50-8. Available from: [http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces\\_salud\\_publica/article/view/2786](http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/2786)
8. Garcia Garcia I, Begoña MM, Silva Barrera J. Promoción de la Salud Glosario. Organ Mund la Salud. 1998;1-35.
9. Secretaría de Salud. Programa de Acción: Prevención y Control del Cáncer de mama [Internet]. México; 2006. 62 p. Available from: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7105.pdf>
10. Aguilar-Ticona M, Aspilcueta D. Cáncer de mama. Rev Salud, Sex y Soc [Internet]. 2009;1(4):4-5. Available from: [http://www.inppares.org/revistasss/Revista\\_IV\\_2009/9\\_Cancer\\_Mama.pdf](http://www.inppares.org/revistasss/Revista_IV_2009/9_Cancer_Mama.pdf)
11. CENETEC. Prevención, tamizaje y referencia oportuna de casos sospechosos de cáncer de mama en el primer nivel de atención [Internet]. Guía de evidencias y recomendaciones: Guía de práctica clínica. 2017. Available from: <http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/S-001-08/ER.pdf>