



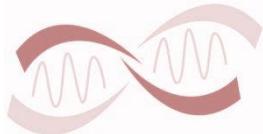
Día Mundial Contra el Cáncer de Mama

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).

Factores de riesgo



Factores biológicos

- 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)

* BRCA1 y el BRCA2: Gen humano que produce proteínas supresoras de tumores. Cuando presentan una alteración, las células tienen más probabilidad de presentar alteraciones genéticas que conllevan a cáncer (2).



Historia reproductiva

aquellos métodos de control y planificación para una vida sexual satisfactoria sin riesgos de procrear y libertad para decidir hacerlo (I,3).

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



Estilos de vida

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



Factores ambientales

aquellos que el individuo no controla.

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

Prevención del cáncer de mama

Se recomienda adoptar estilos de vida saludable como:



Dieta rica en fibra.

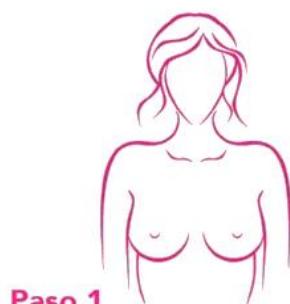
Realizar actividad física (cinco veces a la semana).

Mantener peso adecuado (índice de masa corporal > 30).

Lactancia materna (en mujeres embarazadas, se recomienda amamantar al recién nacido) (I).

Detección oportuna del cáncer de mama

La autoexploración de mama. Permite familiarizarse con las características normales de ambas mamas e identificar cualquier anormalidad (4). 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).



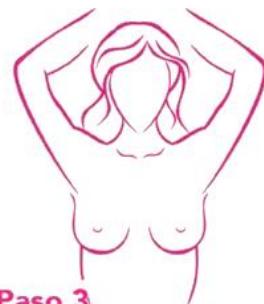
Paso 1

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 por médico o enfermera capacitados, a todas las mujeres mayores de 25 años que asisten a las unidades de salud (1).

Mastografía. Examen radiológico especial de la mama femenina, el cual es un método de diagnóstico precoz y de descarte del cáncer de mama(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 (1,5)

Referencias bibliográficas

1. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011. D Of. 2011;1-6.
2. Secretaria de Salud. Guía de Referencia Rápida. Prevención y diagnóstico oportuno del cáncer de mama en el primer nivel de atención. México; 2008 p. 6.
3. Cazares Flores C, Gabriela GPE, Díaz Amezquita L, de Alba Ramírez V. Factores de riesgo para el cáncer de mama en México : revisión de estudios en poblaciones mexicanas y mexicoamericanas. CES Salud Pública [Internet]. 2014;5:50-8.
4. Aguilar-Ticona M, Aspilcueta D. Cáncer de mama. Rev Salud, Sex y Soc [Internet]. 2009;1(4):4-5.
5. CENETEC. Prevención, tamizaje y referencia oportuna de casos sospechosos de cáncer de mama en el primer nivel de atención. Guía de evidencias y recomendaciones: Guía de práctica clínica. 2017.

Sistema de Atención Integral a la Salud

www.uv/saisuv/