



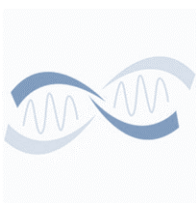
## Octubre: Mes de la sensibilización del Cáncer de Mama

### Cáncer de mama, una prioridad para la salud de las mujeres universitarias

Octubre es el **Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama** mismo que se celebra en todo el mundo durante este mes, con el firme objetivo **de aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos de este padecimiento.**

**E**l cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente entre las mujeres en el mundo. En México, representa la primera causa de muerte por cáncer en las mujeres. <sup>1</sup> En los últimos años, el número de muertes causadas por esta enfermedad ha aumentado de forma alarmante, principalmente, por el retraso en el inicio del tratamiento, ya sea por la tardanza en la búsqueda de atención médica luego de que una mujer presenta un posible síntoma de cáncer de mama, o por la demora en el sistema de salud, particularmente al dar el diagnóstico definitivo.<sup>2</sup>

**E**xisten diversos factores relacionados con el desarrollo de esta enfermedad y la modificación de alguno ayuda a prevenirla;<sup>3</sup> entre ellos se encuentran los siguientes:



**Factores hereditarios**, como el antecedente familiar de cáncer de mama, y mutaciones de los genes BRCA1, BRCA2, y TP53.



**Factores reproductivos**, como el uso prolongado de anticonceptivos orales y terapias de sustitución hormonal, el inicio de la menstruación a edad temprana, la aparición tardía de la menopausia, el primer embarazo en edad madura, el acortamiento de la lactancia materna y no tener hijos.

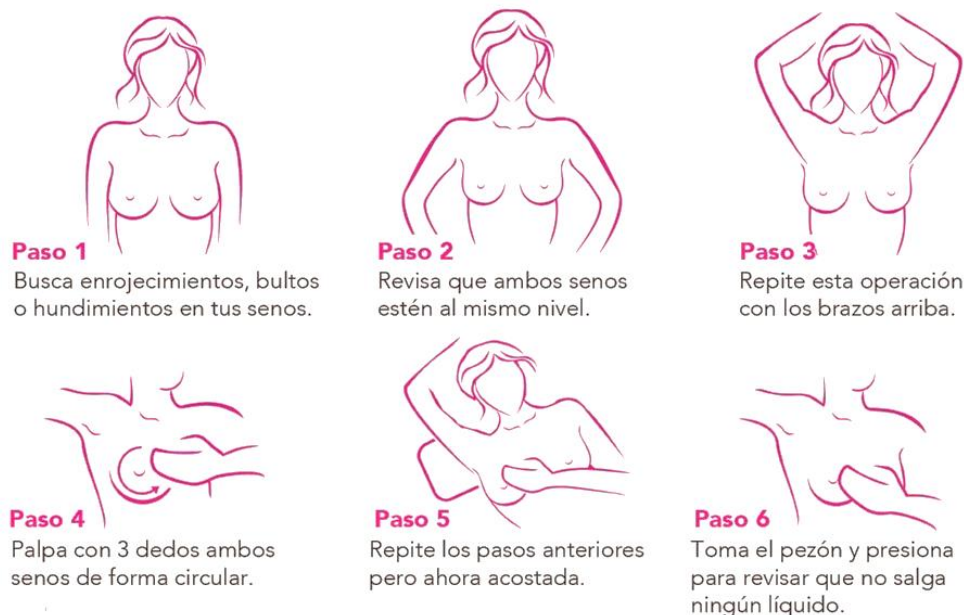


**Estilos de vida**, como el consumo de alcohol, el sobrepeso, la obesidad y la falta de actividad física.

**La educación** de la población sobre los signos y síntomas de la enfermedad, así como la autoexploración, han mostrado ser de gran utilidad para fomentar la toma de conciencia entre las mujeres en situación de riesgo y la búsqueda de atención temprana. Además, la realización sistemática de mastografías en la población en riesgo ha demostrado ser el método más efectivo para la detección temprana de cáncer de mama.<sup>3</sup>

En México, a pesar de que la Norma Oficial Mexicana 041-SSA2-201 recomienda que las mujeres entre 40 y 69 años se realicen la mastografía cada 2 años, la cobertura a nivel nacional es insuficiente (20%) para contribuir con la disminución de la mortalidad.<sup>4</sup> Las barreras existentes en el acceso a la atención de la salud han provocado una disminución de la efectividad de las estrategias de prevención implementadas. Por eso, la **detección temprana** se ha convertido en la pieza central para el control del cáncer de mama, siendo parte fundamental de la misma la autoexploración.

**La autoexploración de mama.** Permite familiarizarse con las características normales de ambas mamas e identificar cualquier anomalía. 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<sup>6</sup>.



Fuente: Secretaría de Salud NOM Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011

El **Sistema de Atención Integral a la Salud** realiza actividades de educación para la salud que tienen como principal objetivo desarrollar **estilos de vida saludable** para las y los trabajadores de la Universidad, así como sus familiares, dentro de los que se encuentran: Alimentación saludable y Ejercicio físico, que contribuyen considerablemente a la disminución del riesgo para desarrollar cáncer de mama, así como muchas otras enfermedades derivadas de estilos de vida no saludable. Aunado a esto las mujeres derechohabientes pueden acudir a su módulo médico SAISUV para: Aprender la técnica correcta de autoexploración por parte de personal cualificado, solicitar su estudio de mastografía, ambos fundamentales para la detección temprana y acción oportuna, así como obtener más información sobre esta enfermedad y como prevenirla.

1. Instituto Nacional de Salud Pública. Instituto Nacional de Salud Pública. Aportaciones a la salud de los mexicanos. Cuernavaca, México: INSP, 2017. Disponible en: [https://www.insp.mx/images/stories/2017/Avisos/docs/170215\\_Libro\\_30aniv.pdf](https://www.insp.mx/images/stories/2017/Avisos/docs/170215_Libro_30aniv.pdf)
2. Ángeles-Llerenas A, Torres-Mejía G, Lazcano-Ponce E, et al. Effect of care-delivery delays on the survival of Mexican women with breast cancer. *Salud Publica Mex* 2016;58:237-250. Disponible en: <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/7793>
3. Organización Mundial de la Salud. Cáncer de mama: prevención y control. OMS, 2019. Disponible en: <https://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/>
4. Torres-Mejía G, Ortega-Olvera C, Ángeles-Llerenas A, et al. Patrones de utilización de programas de prevención y diagnóstico temprano de cáncer en la mujer. *Salud Publica Mex* 2013;55 supl 2:S241-S248. Disponible en: <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/5121>
5. Instituto Mexicano del Seguro Social. Cáncer de Mama. IMSS, 2015. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama>
6. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011. D Of. 2011;1-6.



## Directorio de Atención médica

### **Modulo Médico Xalapa**

Lunes a viernes | 8:00 a 20:00 h  
Sábados | 9:00 a 15:00 h  
Tel. 228 8 421700  
Ext 10301 y 10302

### **Modulo Médico Veracruz**

Lunes a viernes | 9:00 a 18:00 h  
Sábados | 9:00 a 15:00 h  
Tel. 229 9379273

### **Módulo Médico Poza Rica-Tuxpan**

Blvd. Ruiz Cortines entre Justo Sierra y Cedro 306 Col. Obras sociales C.P. 93240  
Lunes a viernes | 9:00 a 15:00 h  
Sábados | 9:00 a 14:00 h  
Tel. 782 8223509  
Ext. 40301

### **Módulo Médico Minatitlán**

Edificio F  
Lunes a viernes | 9:00 a 16:00 h  
Sábados | 9:00 a 14:00 h  
Tel. 921 211 5700  
Ext. 50301

### **Módulo Médico Orizaba-Córdoba**

Dirección Pte. 7, Col. Centro  
Edificio B de Vice-rectoría  
(antes SEA)  
Lunes a viernes | 9:00 a 15:00 h  
Sábados | 9:00 a 14:00 h  
Tel. 272 7254596  
Ext. 30301

## **Más información**

[saludpublicasais@uv.mx](mailto:saludpublicasais@uv.mx)

[www.uv.mx/saisuv/](http://www.uv.mx/saisuv/)

