



DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

DEPARTAMENTO AEROPORTUARIO

OCTUBRE 19 DE 2021



CONSEJOS PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

DIETA RICA EN FIBRA Y BAJA EN GRASAS DE ORIGEN ANIMAL.

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA CINCO VECES A LA SEMANA

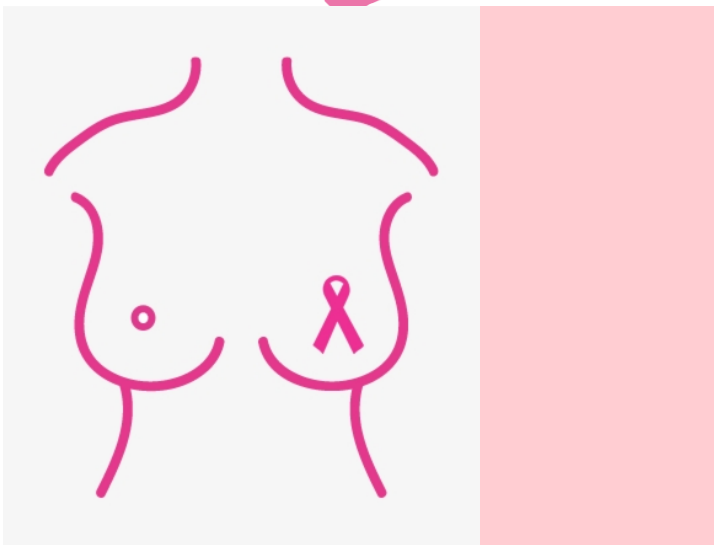
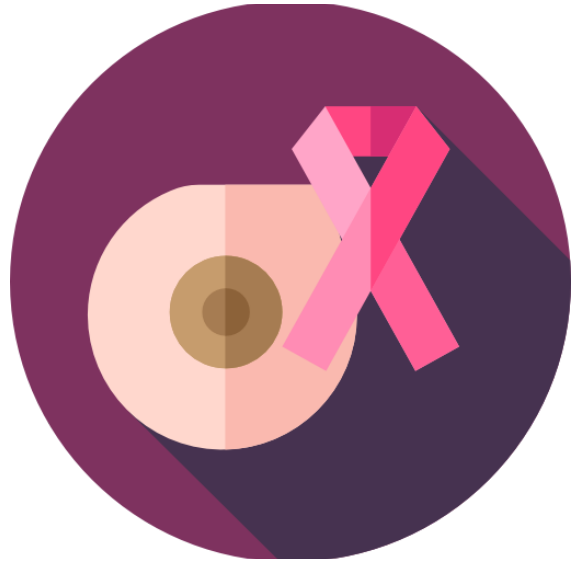
AUTOEXPLORACIÓN UNA VEZ AL MES

EVITAR EL TABACO Y LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

¿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

Por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud, el 19 de octubre se celebra mundialmente el día internacional de la lucha contra el cáncer de mama con el objetivo de crear conciencia y promover que cada vez más mujeres accedan a controles, diagnósticos y tratamientos oportunos y efectivos.



¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER DE MAMA?

Actualmente, se desconoce la causa precisa del cáncer de mama, pero se han identificado diversos factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar la enfermedad. Después de la pubertad, los senos de una mujer consisten en grasa, tejido conjuntivo y miles de lóbulos. Estos son glándulas diminutas que producen leche para la lactancia.

En el cáncer, las células del cuerpo se multiplican sin control. Estas no mueren en el punto habitual en su ciclo de vida. Este crecimiento celular excesivo causa el cáncer dado que el tumor usa nutrientes y energía y priva a las células que lo rodean.

FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES

Existen diversos factores de riesgo asociados al desarrollo de cáncer de mama, aunque la mayoría de los factores no se aplicarán a todas las mujeres que desarrollan la enfermedad

GÉNERO FEMENINO

EXPOSICIÓN A RADIACIONES IONIZANTES

EDAD AVANZADA

PREDISPOSICIÓN GENÉTICA (ANTECEDENTES FAMILIARES O MUTACIONES EN CIERTOS GENES)

HISTORIA DE HIPERPLASIA ATÍPICA

EXPOSICIÓN A ESTRÓGENOS

ALCOHOL

Cierra la puerta al CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama suele ser silencioso, pero es posible reducir el riesgo de padecerlo, y aquí te compartimos algunas medidas que puedes tomar en cuenta para ello.



EJERCICIO

Haz alguna actividad física de forma regular, por lo menos **4 horas a la semana**.



ALIMENTACIÓN

Cuida tu dieta diaria y procura evitar el **sobrepeso y la obesidad**.



TRATAMIENTOS

Evita tratamientos hormonales sustitutivos **por la menopausia**.



LACTANCIA

Si eres madre **alimenta a tus pequeños** con leche materna.



ESTUDIOS

Se recomienda que si tienes **más de 35 años** te realices la mastografía.



ALCOHOL

No te excedas en el consumo de **bebidas alcohólicas**, pueden aumentar el riesgo.



CONSEJO GENÉTICO

Estudio del patrón genético para conocer algunas alteraciones. Primeramente se **realiza una historia familiar** para conocer los antecedentes.



AUSCULTACIÓN

La conocida palpación o **auscultación casera** es una buena medida de prevención.

Ve con un especialista si...



Aparece una masa palpable en tus mamas o axila.



Presentas endurecimiento o hinchazón en la mama.



Se enrojece o se hunde parte de tu piel en la mama.



Hay retracción del pezón, presentas eritema, descamación, o ulceración.



Tienes secreción anormal por el pezón.



Notas algún cambio en el tamaño o la forma de las mamas.



Tienes dolor por más de un mes, en la misma zona de la mama.