



Corte Suprema de Justicia de la Nación

DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA Y LABORAL

AREA DE PREVENCIÓN

Octubre: Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama



El Departamento de Medicina Preventiva y Laboral vuelve a lanzar la “**Campaña de SENSIBILIZACION SOBRE EL CANCER DE MAMA**” buscando recordar la importancia en la prevención y la detección precoz del mismo.

El Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, se celebra en todo el mundo cada mes de octubre, contribuye a aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos.

1 de cada 8 mujeres
desarrollará
cáncer de mama
a lo largo de su vida 

**Tú puedes evitarlo con
prevención**

-  Acudir al ginecólogo para revisiones periódicas
-  Si hay antecedentes familiares de cáncer de mama consultar al especialista
-  Hacer mamografías periódicamente a partir de los 50 años
-  Realizar ejercicio físico regularmente
-  Llevar una dieta equilibrada rica en fibras y evitar grasas saturadas
-  Evitar hábitos nocivos como el tabaco y el alcohol
-  En caso de notar cualquier alteración en mama o axila acudir al ginecólogo

Cada año se producen 1,38 millones de nuevos casos y 458 000 muertes por cáncer de mama. El cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en los países en



Corte Suprema de Justicia de la Nación

desarrollo. En los países de ingresos bajos y medios, su incidencia ha aumentado constantemente en los últimos años debido al aumento de la esperanza de vida y de la urbanización, así como a la adopción de modos de vida occidentales.



Los conocimientos actuales sobre las causas del cáncer de mama son insuficientes, por lo que la detección precoz sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad. Cuando se detecta precozmente, se establece un diagnóstico adecuado y se dispone de tratamiento, las posibilidades de curación son elevadas.

En cambio, cuando se detecta tardíamente es raro que se pueda ofrecer un tratamiento curativo. En tales casos son necesarios cuidados paliativos para mitigar el sufrimiento del paciente y sus familiares.

Evitar factores de riesgo y aumentar los factores de protección ayuda a prevenir el cáncer.

FACTORES DE RIESGO:

- ✓ Edad avanzada
- ✓ Antecedentes personales de cáncer de mama o enfermedad benigna de la mama (no cancerosa)



Corte Suprema de Justicia de la Nación

- ✓ Riesgo heredado de cáncer de mama
- ✓ Mamas densas
- ✓ Exposición del tejido de la mama al estrógeno elaborado por el cuerpo
- ✓ Terapia hormonal para los síntomas de menopausia
- ✓ Radioterapia dirigida a la mama o el pecho
- ✓ Obesidad
- ✓ Consumo de bebidas alcohólicas

Factores de *protección* del cáncer de mama:

- ✓ Menor exposición del tejido de la mama al estrógeno que produce el cuerpo
- ✓ Tomar terapia hormonal que solo tiene estrógeno después de una histerectomía, moduladores selectivos de los receptores de estrógeno, o inhibidores e inactivadores de la aromatasa
 - Terapia hormonal con estrógeno solo después de una histerectomía
 - Moduladores selectivos de los receptores de estrógeno
 - Inhibidores e inactivadores de la aromatasa
- ✓ Mastectomía para disminuir el riesgo
- ✓ Ablación ovárica
- ✓ Hacer suficiente ejercicio

No está claro si lo siguiente afecta el riesgo de cáncer de mama:

- ✓ Anticonceptivos hormonales
- ✓ Ambiente



Corte Suprema de Justicia de la Nación

	
<p>1 Con los brazos abajo, fijate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.</p>	<p>2 Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.</p>
	
<p>3 Ahora observa los cambios, pero con los brazos extendidos hacia arriba.</p>	<p>4 De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.</p>
	
<p>5 Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.</p>	<p>6 Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.</p>

Saluda atte.

Área de Prevención