

# Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama

1



**Área de Prevención  
CORTE SUPREMA DE  
JUSTICIA DE LA NACION**

**DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA Y  
LABORAL**

# Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama



- 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.
- La detección precoz a fin de mejorar el pronóstico y la supervivencia de los casos de cáncer de mama sigue siendo la piedra angular de la lucha contra este cáncer.

# Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama



## Algunos factores de riesgo son:

- Ser mayor de 50 años o tener antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Haber pasado un tratamiento previo con radioterapia en el tórax o de reemplazo hormonal.
- Haber tenido la primera menstruación a edad temprana.
- Haber parido a edad avanzada o nunca haber tenido hijos.



## ¿Cómo disminuir el riesgo?

Podemos disminuir el riesgo de cáncer de mama con estilos de vida saludable:

- Realiza actividad física
- Mantén un peso adecuado
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas

## Detección Precoz

En algunos casos no podemos evitar la aparición del cáncer, por lo que es importante la detección precoz en base a la mamografía.

## Examen por especialista

Además de la mamografía, es recomendable que un especialista realice un examen de mamas y evalúe su riesgo.

## Autoexamen de mama

No disminuye la mortalidad por cáncer de mama, pero se recomienda realizarlo una vez al mes para detectar cambios de forma temprana en las mamas.

# Mamografía: Fundamental



- En la mayoría de los casos, el primer escalón diagnóstico es la visita frecuente al ginecólogo y/o mastólogo.
- La mamografía ha reducido la mortalidad por cáncer de mama hasta en un **30% gracias al diagnóstico precoz** de lesiones no palpables y carcinomas.
- En este sentido, se recomienda realizarse una mamografía anual a partir de los **40 años en mujeres sin antecedentes familiares**. En mujeres con antecedentes familiares directos de cáncer de mama se sugiere mamografía anual desde los 35 años o bien 10 años antes de la fecha en que apareció el cáncer en el familiar mas joven.

# Mamografía: Fundamental



- Toda mamografía debe incluir incidencias cráneo caudales y medio laterales con equipamiento adecuado y normas de control de calidad.
- Este procedimiento es fundamental puede detectar el cáncer de mama cuando el nódulo todavía no es palpable o lo es mínimamente y por ende recurrir a tratamientos menos agresivos que, los que se realizan, cuando el cáncer está más avanzado.

# Autoexamen de mama



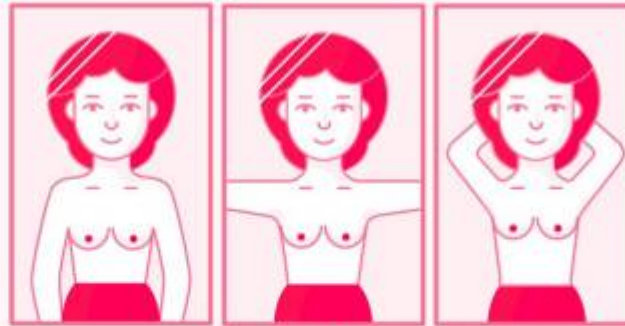
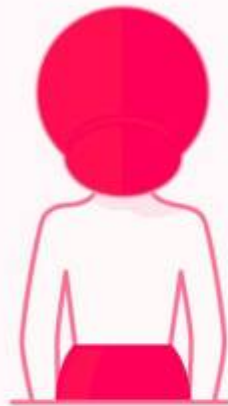
- Es un método sencillo que implica que la propia mujer palpe sus senos en busca de posibles cambios en sus mamas.
- Para hacerte un autoexamen, usando la yema de los dedos, palpá con movimientos del centro hacia afuera, verticales y como las manecillas del reloj.
- De esta forma, tocarse las mamas para realizarse un autoexamen. Lo que se busca encontrar mediante el autoexamen es:

*Ante cualquiera de estos signos, es importante no dudar y acudir inmediatamente a un médico profesional que mandará a realizar los estudios correspondientes para descartar cualquier patología*

# Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama



## Autoexamen de cáncer de mama



Enfrente del espejo



En la cama



En la ducha



# Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama



**Para luchar contra  
el cáncer de mama  
no olvidemos las  
3 claves: prevenir,  
diagnosticar y tratar**



---

**19 de octubre:**  
Día Mundial de la Lucha  
contra el Cáncer de Mama

The complex block features a central illustration of a woman with long black hair wearing a white t-shirt with a pink ribbon on the chest. To her right is a large pink ribbon symbol. The text is in a bold, pink font, and the entire graphic is set against a light pink background with a white border.