

# 19 de octubre día mundial contra el Cáncer de Mama

El cáncer de mama es una enfermedad de la glándula mamaria que ocurre cuando las células crecen y se multiplican de forma anormal y puede surgir en hombres y mujeres.

## ESTADÍSTICAS



En 2021, en México se registraron 1,122 249 defunciones, de las cuales 8 % fue por tumores malignos (90 123). La tasa de defunciones por esta causa aumentó de forma constante, al pasar de 6.09 defunciones por cada 10 mil personas en 2010, a 7.06 en 2021.



## PREVENCIÓN

- Llevar una alimentación balanceada y alta en fibra.
- Disminuir el consumo de azúcares y grasas
- Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente
- Mantener un peso adecuado
- Evitar el cigarro y el alcohol
- Realizar una auto-exploración mamaria mensual a partir de los 20 años, de preferencia al quinto día de la menstruación
- Solicitar una mastografía a partir de los 34 años, en caso de antecedentes familiares de la enfermedad. Si no se tienen, se debe hacer cada dos años a partir de los 40, y cada año al llegar a los 50



## FACTORES DE RIESGO



Algunos factores aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama, como el envejecimiento, la obesidad, el consumo perjudicial de alcohol, los antecedentes familiares de cáncer de mama, el historial de exposición a radiación, el historial reproductivo (como la edad de inicio de los periodos menstruales y la edad en el primer embarazo), el consumo de tabaco y el tratamiento hormonal posterior a la menopausia. Alrededor de la mitad de los casos de cáncer de mama corresponden a mujeres sin ningún factor de riesgo identificable, a excepción del género (mujer) y la edad (más de 40 años).

## SÍNTOMAS COMUNES

El cáncer de mama puede presentar distintas combinaciones de síntomas, especialmente cuando está en una fase más avanzada. La mayoría de las personas no tendrán síntomas en las fases iniciales.

Entre los síntomas del cáncer de mama se pueden incluir:

- nódulo o engrosamiento en el seno, a menudo sin dolor;
- cambio en el tamaño, forma o aspecto del seno;
- aparición de hoyuelos, enrojecimiento, grietas u otros cambios en la piel;
- cambio en el aspecto del pezón o la piel circundante (aréola);
- secreción de líquido anómalo o sanguinolento por el pezón.



## AUTO EXPLORATE

Frente al espejo de pie observa cambios:

- \*Mueve tus dedos en pequeños círculos desde afuera de su mama hacia el pezón.
  - \*Con los brazos hacia arriba
  - \*Con las manos en la cadera
  - \*Inclinada hacia adelante
  - \*Explora debajo de las axilas
  - \*Explórate toda la mama presionando suavemente.
  - \*Utiliza la yema de los dedos.
- Busca bolitas, endurecimientos o hundimientos.

