

# Detectar el cáncer: clave para atacar la causa #1 de muerte en mujeres



Por Gabriel Vázquez | campus Monterrey

El cáncer de mama **afecta a una de cada ocho mujeres en el mundo**, pero **puede ser detectado a tiempo a través de chequeos a partir de los 20 años**, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Con el fin de crear conciencia y promover que cada vez más mujeres accedan a controles, diagnósticos y tratamientos oportunos y efectivos, el 19 de octubre se lleva a cabo el **Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama**.

**En México** la situación es alarmante, de acuerdo con Lic. Rocío Jiménez Aguirre, Nutrióloga del Centro de Cáncer de Mama TecSalud, ya que, a comparación con otros países, **las jóvenes representan un gran número de casos**.

“La situación en nuestro país en cuanto al cáncer de mama es alarmante, ya que más de 20 mil mujeres se diagnostican cada año y muchas de ellas son mujeres jóvenes menores de 40 años”, explicó.

“La edad promedio de diagnóstico son los 50 años, sin embargo, las mujeres jóvenes representan un porcentaje del 15%, comparado con otros países es un número importante y preocupante”, añadió”

La presencia de un tumor o nódulo en alguno de los senos es el principal indicio de cáncer de mama en las mujeres, su detección temprana permite el iniciar tratamiento de manera rápida y poder erradicar la enfermedad oportunamente, explicó la especialista.

## PARA CONOCER MÁS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

A tomar en cuenta:

- > **EL CÁNCER DE MAMA** es la principal razón de muerte entre mexicanas mayores de 25 años.
- > **DEL 60 AL 80 POR CIENTO DE LAS MUJERES MEXICANAS** con cáncer de mama detectaron su padecimiento en etapa avanzada.
- > Un **NÓDULO EN EL SENO** es el síntoma más común en cáncer de mama.
- > Obesidad, dieta alta en grasas y baja en fibras, uso prolongado de hormonas, consumo alto en alcohol y tabaco aumentan los **FACTORES DE RIESGO EN CÁNCER DE MAMA.**

## EXPLÓRATE:

**20 años**

EN ADELANTE: AUTO  
EXPLORACIÓN.

**25 años**

EN ADELANTE: AUTO  
EXPLORACIÓN Y ANÁLISIS  
CLÍNICO ANUAL.

**40 años**

EN ADELANTE:  
MAMOGRAFÍA ANUAL.

# #DATE CUENTA

/>>

De acuerdo con **Alerta Rosa**, asociación formada por profesionales de la salud y desarrolladores tecnológicos expertos en el tema en México, el cáncer de mama también **se puede presentar a través del engrosamiento o hundimiento en la piel o el tejido mamario, hinchazón del seno, retracción o hundimiento del pezón además de salida de secreción con sangre por el pezón.**

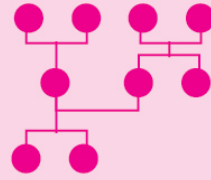
El padecimiento **ataca a 1.38 millones de mujeres a nivel mundial cada año y provoca 458 mil muertes**, de acuerdo con la OMS, **por eso a los 20 años se recomienda iniciar la auto exploración, a partir de los 25 añadir análisis clínicos anuales y ya con 40 años en adelante la realización de una mamografía anual.**



SER MUJER.

**+18**  
AÑOS

MAYOR EDAD.



ANTECEDENTES  
FAMILIARES DE  
CÁNCER.

**-12**  
AÑOS

EDAD DE **PRIMERA**  
**MENSTRUACIÓN**  
ANTES DE LOS  
**12 AÑOS.**



¿CUÁLES SON LOS  
**FACTORES QUE**  
**INCREMENTAN EL**  
**RIESGO** DE PADECER  
CÁNCER DE MAMA?

**+55**  
AÑOS

EDAD DE  
**MENOPAUSIA**  
POSTERIOR A LOS 55  
AÑOS.



SER  
**PORTADORA DE**  
**UNA MUTACION**  
(O ALTERACIÓN) EN  
LOS GENES BRCA 1 Y  
BRCA 2.



ANTECEDENTE DE  
**EXPOSICIÓN A**  
**RADIACIÓN EN**  
**EL PECHO O EN**  
**LA MAMA.**



NO TENER **HIJOS** O  
TENER UN PRIMER  
HIJO DESPUÉS DE  
LOS 30 AÑOS.

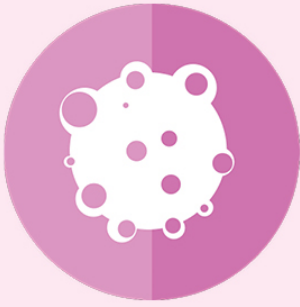


USO PROLONGADO  
DE **TERAPIA**  
**HORMONAL** DE  
REEMPLAZO  
DURANTE LA

/>>

**Cynthia Villarreal Garza, especialista en cáncer de mama y directora de Oncología Médica del Centro de Cáncer de Mama del TecSalud, explica la importancia de la detección temprana:**

*“El mensaje debe ser detectar oportunamente, por ejemplo, **un cáncer de mama etapa 1 tiene una probabilidad de curación a 5 años, de más del 95%, una etapa 2 disminuye a un 80%, etapa 3 a un 50% y una etapa 4 a un 15-16%, las probabilidades de curación son muy distintas dependiendo de la etapa en la que se diagnostique y allí es donde sí se puede incidir al estar haciendo exploraciones, técnicas y mamografías**”.*



## ¿QUÉ ES EL **CÁNCER DE MAMA**?

Es un grupo de células anormales que crecen y se desarrollan fuera de control, formando una masa o tumor. Esto puede generar que se desarrolle una célula anormal o diferente. Estas células malignas pueden ser autosuficientes y tener la capacidad de dividirse, crecer e invadir tejidos.

/>>

Por su parte, la Licenciada Jiménez declaró que existen algunos factores modificables y factores no modificables en la prevención de esta enfermedad:

***“Como factores modificables podemos cuidar, por ejemplo, el llevar una alimentación variada y equilibrada, no consumir grasas saturadas, no consumir alcohol o tabaco y estar en un peso saludable”,*** dijo.

*“También existen factores no modificables que son la edad, historia familiar de cáncer, genética, edad de primera menstruación ya que el riesgo es mayor si la primera regla se dio antes de los 12 años”.*

**DETECCIÓN A TIEMPO  
¡LA MEJOR ALIADA!**

**AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA:**

CADA MES A PARTIR DE LOS 20 AÑOS.

**MASTOGRAFÍAS:** MUJERES MAYORES DE 40 AÑOS, SE RECOMIENDA ANUALMENTE.

/>>

**¡No te pierdas las actividades de prevención en el campus Monterrey!**

**En conmemoración del Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama**, el campus Monterrey invita a los alumnos a asistir con playera o blusa color rosa, color representativo de la lucha contra esta enfermedad.

En el Pasillo IX (antes Pasillo DAF) **el viernes 19 de octubre** podrán escribir un mensaje positivo y tomarse fotos con lazos rosas; **el lunes 22 de octubre**, de 9:00 a 12:00 horas, se realizarán análisis corporales gratuitos y rifas de mamografías, además de la formación del ya tradicional lazo humano de color rosa y la toma de fotografía en el Jardín de las carreras.

# La lucha es de todos

19 de octubre

 Día Internacional de la Lucha  
contra el Cáncer de Mama

**Asiste con playera o blusa  
blanca o rosa,  
escribe un mensaje positivo  
y tómate fotos  
con los lazos rosas.**

Pasillo del Edificio IX (antes edificio DAF)  
frente a Jardín de las Carreras

**22 de octubre**  
**9:00 a 12:30 horas**

Análisis corporales gratuitos.  
Único requisito: traer **ENSURE**,  
para donarlo a la Cruz Rosa.

**Rifa de mamografías.**

**Formación lazo humano**

/>>

## **La semana i los lleva a convivir con el cáncer de mama**

Además, durante la *Semana i* el proyecto “Una mirada al interior del cáncer de mama” los alumnos convivieron una semana con pacientes diagnosticadas con cáncer de mama, algunas en tratamiento y otras en remisión.

“Durante la experiencia los alumnos y mujeres con cáncer se presentaron y se llegaron a conocer mediante dinámicas, en equipos de tres alumnos y una mujer con cáncer, llegaron a crear escenarios para fotografías que representaran la lucha de ellas contra la enfermedad” explicó la líder del proyecto, Rocío Jiménez.

Esto se hizo con el objetivo de relacionar a los alumnos del Tecnológico de Monterrey con la enfermedad y que pudieran hacer consciencia acerca de los efectos de la misma, la experiencia de las mujeres y la importancia de los chequeos rutinarios, explicó Jiménez.



**Joven F<sup>®</sup>  
& Fuerte**

Primera plataforma en su tipo en América Latina, realizada por el Centro de Cáncer de Mama en conjunto con el Departamento de Innovación Educativa del Tecnológico de Monterrey

<http://www.jovenyfuerte.com.mx>

**ALERTA<sup>®</sup>  
ROSA**

Herramienta con la que buscan bajar los índices de mortalidad a causa del cáncer de mama, mediante el seguimiento y la atención oportuna a las mujeres que presenten algún síntoma de alarma

<http://www.alertarosa.com/>

Teléfono: 83 68 24 24

/>>

#### **Factores que incrementan el riesgo:**

- Ser mujer
- Mayor edad
- Antecedentes familiares de cáncer
- Edad de primera menstruación antes de los 12 años
- Edad de menopausia posterior a los 55 años
- Ser portadora de una mutación (o alteración) en los genes BRCA 1 y BRCA 2
- Antecedente de exposición a radiación en el pecho o en la mama
- No tener hijos o tener un primer hijo después de los 30 años
- Uso prolongado de terapia hormonal de reemplazo durante la menopausia
- Consumo frecuente de alcohol
- Obesidad después de la menopausia

## Recomendaciones para disminuir riesgo:

- Mantener un estilo de vida saludable
- Llevar una dieta balanceada y realizar ejercicio
- Mantenerse en peso ideal
- Dar lactancia materna por más de 1 año

## ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR EL RIESGO:



Mantener un estilo de **VIDA SALUDABLE** al llevar una dieta balanceada y realizar ejercicio.



Mantenerse en **PESO IDEAL**.



**EVITAR** consumo frecuente de alcohol, tabaco y grasas saturadas.



La **LACTANCIA MATERNA** tiene un efecto protector.

/>>

## Autoexplórate

- Explórate 7 días después de la menstruación, si ya no reglas hazlo en un día fijo del mes.
- Observa: frente al espejo, busca cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones. Este procedimiento deberás hacerlo con los brazos a los lados, 'las manos detrás de la cabeza, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura.
- Toca: frente al espejo o durante el baño, busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama. Este procedimiento deberás hacerlo de la siguiente manera:
- De pie: la mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho. Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido.
- Acostada: con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revisa el pecho derecho, palpa de la misma manera que lo hiciste estando de pie. Haz lo mismo para explorar el seno izquierdo.

## VE TAMBIÉN: