

Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer

Las campañas con motivo del Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer que muchos países como el nuestro celebran año con año el 4 de febrero, han hecho un llamado a unir esfuerzos entre los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales y los grupos de la sociedad civil para promover acciones e inversiones en áreas como promoción de estilos de vida saludables, tamizaje y detección precoz del cáncer, mejoras en los tratamientos, así como también, cuidados paliativos cuando la cura no es posible.

Las estadísticas revelan que la cantidad de casos de cáncer aumentará más de dos tercios en todo el mundo en los próximos 20 años: se proyecta que pasarán de 12.7 millones en 2008 a 21.4 millones para 2030. Sin embargo, se estima que entre 30 y 40% de estos casos podrían prevenirse, de acuerdo con la opinión de especialistas de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud y la Unión Internacional para Control del Cáncer (OPS/OMS/UICC). Lo anterior implica que la prevención es importante para cualquier país sin importar sus recursos y se requiere de una inversión inmediata para mejorar los servicios de salud y contar con la capacidad de atención para el creciente número de pacientes con cáncer.

En los países de América, 1.1 millones de personas fallecen anualmente debido al cáncer, que se constituye como la segunda causa de mortalidad entre la población (después de las enfermedades cardiovasculares). Los tipos de cánceres que lideran en la región son: el cérvico uterino y de mama para las mujeres, y el de pulmones, próstata y colorrectal para los hombres.

Fuente: Dos tercios de los futuros casos de cáncer ocurrirán en países en desarrollo. Organización Panamericana de la Salud –Argentina– PAHO/WHO, 2012.



El Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR) a través de la Dirección de Cáncer de la Mujer desarrolla permanentemente campañas y materiales de divulgación que se distribuyen al personal del sector salud y a la población para concientizar sobre las medidas de cuidado y prevención del cáncer de mama y cérvico uterino. Algunos de estos materiales buscan que las mujeres conozcan y acudan periódicamente a realizarse las pruebas para la detección oportuna del cáncer de mama, el cual:

- * Se ha convertido en la primera causa de muerte por cáncer en la población femenina de 25 años y más en nuestro país.
- * Hoy es un problema de salud pública prioritario debido a que se ha incrementado el número de casos en las mexicanas. A mayor edad, el riesgo de enfermar aumenta, por lo que es inaplazable que sepas cómo detectarlo a tiempo.
- * Es curable y su tratamiento es menos agresivo si se atiende oportunamente.

Lo que toda mujer necesita saber de la mastografía

Cáncer es un término que agrupa las enfermedades en las que las células que conforman los órganos del cuerpo se vuelven anormales y se reproducen sin control, pudiendo invadir otros tejidos cercanos o diseminarse por la sangre a sitios distantes.

El principal factor de riesgo para desarrollar cáncer de mama es la edad: a mayor edad, la probabilidad de enfermar aumenta. En México, se recomienda que **TODAS** las mujeres entre 40 y 69 años acudan a realizarse el examen de mastografía cada dos años para asegurarse que no hay indicios de esta enfermedad o detectar su aparición oportunamente y recibir el tratamiento adecuado que les salve la vida.

Pero... ¿Qué es una mastografía?

La mastografía o mamografía es un estudio radiográfico por medio del cual se obtiene una imagen de los tejidos y glándulas de las mamas, tomada como una fotografía, mediante un aparato llamado mastógrafo, el cual utiliza una dosis baja de rayos X capaz de identificar tumores muy pequeños, antes de que puedan ser perceptibles o localizables mediante la exploración por parte del personal médico especializado o de que las mujeres experimenten síntomas que las puedan alertar.

•Existen dos tipos de mastografía:

Detección o tamizaje. Se realiza a las mujeres de 40 a 69 años de edad y se recomienda efectuarla cada dos años, sin que haya síntomas o signos de enfermedad. No requiere de indicación médica. Cada mujer debe acudir a solicitarla para cerciorarse de que no ha desarrollado cáncer de mama.

Diagnóstico. se realiza por indicación médica cuando la mujer tiene síntomas o signos sospechosos de cáncer y debe efectuarse inmediatamente.

¿Todas las mujeres deben hacerse la mastografía?

Sí, todas las mujeres en el rango de 40 a 69 años, principalmente las que tienen familiares que han padecido o muerto de cáncer y las que presentan algún síntoma.

Si cumples con alguna de estas características, te invitamos a que acudas al centro de salud más cercano para que te realicen la mastografía. Recuerda que debes hacerlo cada dos años, aun cuando los resultados de tus anteriores exámenes hayan sido favorables y todo parezca normal en tus mamas.



Si tienes menos de 40 años, la mastografía no es necesaria para ti por las características de las mamas en las mujeres jóvenes. Bastará con realizarte la autoexploración cada mes y acudir una vez al año a revisión en el centro de salud.

¿Dónde hacerse la mastografía?

En un hospital, centro de salud o unidad móvil donde se cuente con el mastógrafo. Solicita una cita en tu unidad de salud más cercana.

¿Cómo debes presentarte al estudio de mastografía?

El día de tu cita toma un baño y no utilices desodorante, perfume, aceite, crema o talco en las axilas ni en las mamas, ya que las partículas de estos productos pueden alterar los resultados del estudio. De preferencia, para tu comodidad, ese día lleva ropa de dos piezas.

¿Qué ocurre durante la mastografía?

Este estudio se lleva a cabo en pocos minutos. El personal médico especializado, te dará una bata, te pedirá que te quites la ropa de la cintura para arriba y te explicará el procedimiento. Te colocará de pie frente al mastógrafo y te guiará para que recargues primero uno de tus senos entre dos placas especiales, el cual será comprimido durante algunos segundos mientras te toman la radiografía; luego se procederá de la misma forma con el otro seno, como se muestra en la fotografía.

Es importante que preguntes al personal médico todo lo que quieras saber sobre la mastografía.

¿Es dolorosa la mastografía?

No todas las mujeres sienten lo mismo, para algunas resulta molesto y para otras es doloroso, ya que los senos deben ser comprimidos durante unos segundos para lograr una buena radiografía. Es importante que las mujeres que no han llegado a la menopausia acudan después del décimo día de su ciclo menstrual, cuando sus mamas estén menos sensibles.

¿Qué tan segura es la mastografía?

La mastografía es un estudio seguro, pues contrario a los mitos difundidos, no hay evidencias de que la aplicación de este examen cada dos años incremente el riesgo de padecer cáncer de tiroides o de algún otro tipo, ya que la técnica de radiación para la toma de la mastografía se

centra en la glándula mamaria sin afectar la tiroides. Asimismo, la radiación dispersa en la habitación durante el estudio es mínima y equivale a la exposición de media hora a la radiación ambiental, lo cual no representa un riesgo adicional para la glándula tiroides.

¿La mastografía previene el cáncer de mama?

No, la mastografía no impide que el cuerpo desarrolle el cáncer de mama, pero puede detectarlo desde que aparece y ayudar a salvar la vida de mujeres que acudan a ser atendidas cuando la probabilidad de cura

¿Y si el diagnóstico de cáncer es positivo y necesitas tratamiento?

Te volverán a citar en la unidad médica que te corresponda, donde te atenderá personal especializado asegurándote que recibirás un tratamiento de calidad y adecuado a la urgencia de cada caso. Los tratamientos contra el cáncer de mama mejoran y se estudian constantemente. Como parte del proceso de atención, en la Secretaría de Salud el tratamiento se proporciona de manera gratuita a las mujeres sin seguridad social, especialmente si están inscritas al Seguro Popular.



Acervo de la Dirección de Cáncer de la Mujer, CNEGSR

todavía es alta y los tratamientos resultan menos agresivos para el cuerpo de la mujer.

¿Cuándo tendrás los resultados?

Una vez que se haya tomado la mastografía, el personal de salud te informará cuándo y cómo recibirás tu resultado o en qué forma te lo harán saber. Antes de salir, asegúrate de saber esta información y no olvides dejar tus datos correctos de localización, para que te busquen en caso de tener que repetir la mastografía o requieras estudios adicionales.

¿Qué provoca el cáncer de mama?

Hasta el momento no existe una causa específica para desarrollar cáncer de mama, sin embargo se conocen varios factores de riesgos involucrados, como son:

- Obesidad
- Sedentarismo
- Consumo de alcohol

- Haber tenido la primera menstruación antes de los 12 años,
- No haberse embarazado nunca o tener el primer embarazo después de los 35 años,
- Menopausia después de los 50 años,
- Antecedentes familiares con esa enfermedad,
- Uso de terapia hormonal en la menopausia por más de 5 años

¿Cuáles son los síntomas del cáncer de mama?

La mayoría de las veces el cáncer es asintomático en su etapa inicial. Los síntomas que se pueden presentar son: bultos bajo la piel que pueden doler o no, bultos en las axilas, pecho inflamado, pezones que duelen, que se hundan o que segregan líquidos, piel irritada, enrojecida, tirante o de un color diferente, o lo que conocemos comúnmente como piel de naranja, cualquier cambio en tus pechos por el que tengas duda.

¿Por qué es importante detectar la enfermedad en su inicio?

Mientras más pronto te detecten el cáncer, más probabilidades tienes de curarte.

El diagnóstico del cáncer de mama se divide en cinco etapas siendo la etapa I la de menor gravedad y la etapa IV la más grave. La etapa 0 implica verificar nuevamente el resultado para establecer un diagnóstico. En el cuadro te mostramos cuáles son las posibilidades de

Posibilidades de supervivencia

Etapa	Probabilidad de curación
0	95%
I	88%
II	66%
III	36%
IV	7%

supervivencia según la etapa en que se detecta el cáncer de mama. En nuestro país 90% de los casos son detectados en las etapas III y IV, por lo que ¡Cada 2 horas muere una mujer mexicana por cáncer de mama!

¿Qué necesitas hacer para prevenir el cáncer de mamá?

• Debes cuidar tu dieta, consumir frutas y verduras diariamente, reducir el consumo de grasa de origen animal, realizar actividad física, tener un control de sobrepeso y obesidad, así como disminuir el consumo de alcohol.

• Realizarte una autoexploración de los senos, ya que te permite conocer su forma, su aspecto y su textura, desarrollando sensibilidad en tus manos para identificar cualquier cambio. La técnica de autoexploración es sencilla de realizar y no requiere de mucho tiempo, la debes practicar cada mes entre el séptimo y el décimo día de haber iniciado tu regla, si ya no menstruas elige un día fijo de cada mes, por ejemplo el día de tu cumpleaños y acude cada 2 años a que te realicen la mastografía después de que hayas cumplido los 40 años.

El combate al cáncer de mama será un éxito cuando la población en riesgo esté bien informada y sea corresponsable en el cuidado de su salud

Hagamos de la mastografía . . . una oportunidad de vida