

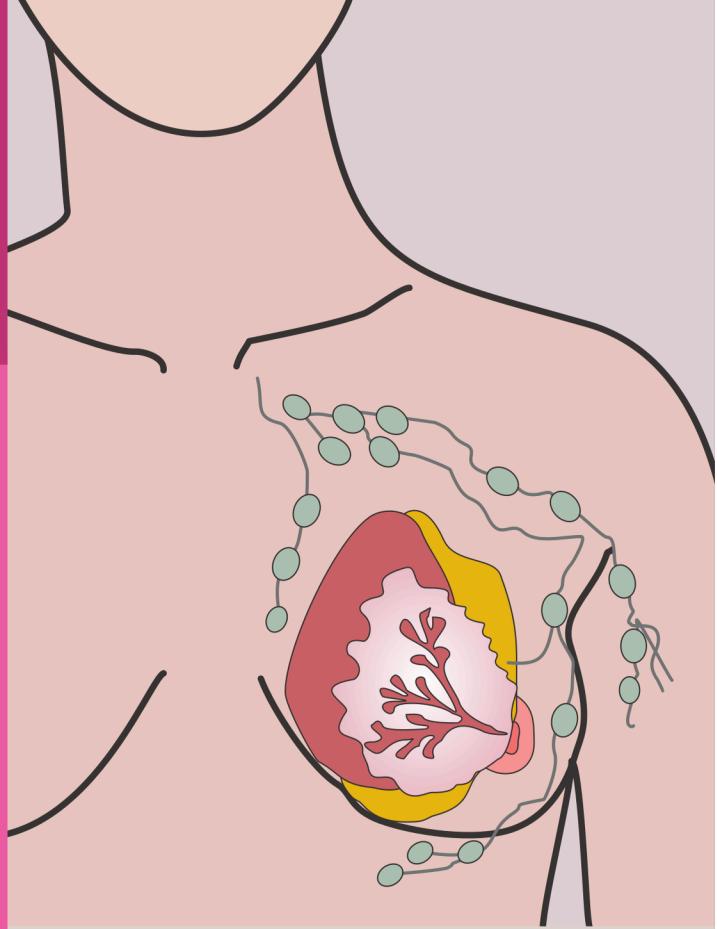
Cáncer de mama

Si se detecta
a tiempo
es curable



Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad,
visita la ventanilla de salud en el Consulado Mexicano.

Los servicios son gratuitos y confidenciales.



El cáncer de mama o cáncer de seno, es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la mama, acumulándose en masas llamadas tumores, que invaden y dañan los tejidos del cuerpo.

El cáncer de mama más común es el carcinoma ductal, que comienza en los conductos.

Factores como ser mujer mayor de 50 años, tener antecedentes familiares de cáncer de mama, presentar inicio de menstruación temprana o menopausia tardía, embarazo después de los 30 años, obesidad y consumo de alcohol en exceso, pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama.

El cáncer de mama hereditario representa del 5 al 10% de todos los casos.

Los signos de cáncer de mama incluyen cambio en el tamaño o forma de las mamas o el pezón, piel roja o hinchada de la mama, el pezón o la areola, líquido del pezón, entre otras.

Es importante tener un diagnóstico correcto pues es posible que algunos cambios de las formas de las mamas tengan otro origen y no se deban al cáncer.

A partir de los 20 años de edad, se recomienda que las mujeres se practiquen el autoexamen de mama cada mes, aproximadamente una semana después del comienzo del periodo, para detectar algún cambio en sus senos.

El autoexamen de mama consta de dos fases: visual y tacto

Visual

De pie frente a un espejo, con sus manos presionando firmemente sus caderas hacia abajo, observe sus senos para detectar cualquier cambio en tamaño, forma, contorno, formación de hoyuelos, o enrojecimiento o escamosidad de los pezones o de la piel de los senos.



Tacto

Acostada boca arriba, colocar el brazo derecho detrás de la cabeza. Utilice las yemas de los 3 dedos del medio de la mano izquierda y emplee movimientos circulares contiguos del tamaño de una moneda pequeña para palpar el tejido del seno; utilice tres diferentes niveles de presión (leve, medio y firme) para sentir las diversas capas de tejido de la mama. Mueva las yemas de sus dedos en un patrón de arriba abajo, comenzando en el lado de la axila y se mueva por todo el seno hasta el medio del esternón. Asegúrese de examinar toda el área del seno yendo hacia abajo hasta donde sólo siente las costillas y, hacia arriba hasta llegar al cuello o a la clavícula. Cuando haya cubierto toda la mama, utilice un dedo y el pulgar para comprimir suavemente el pezón y observe si hay alguna secreción.

Repita el examen con el seno izquierdo, colocando su brazo izquierdo detrás de su cabeza y empleando las yemas de los dedos de la mano derecha para realizar el examen.

Examine también cada axila mientras esté sentada o parada y con su brazo ligeramente levantado para que usted pueda palpar esa área con facilidad. Si levanta el brazo completamente, el tejido estará rígido en esa área, lo que hará más difícil examinarla.



La detección temprana es fundamental para mejorar el pronóstico y la supervivencia de los casos de cáncer de mama.

Para detectar y diagnosticar el cáncer de mama, se pueden usar las siguientes pruebas o procedimientos:

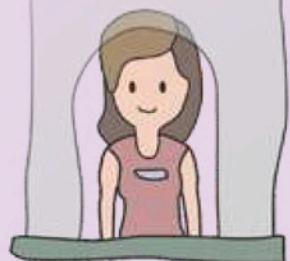
- **Autoexamen de mama**
- **Examen físico y antecedentes**
- **Examen clínico de la mama (ECM)**
- **Mamografía**
- **Ecografía**
- **IRM (imágenes por resonancia magnética)**
- **Estudios químicos de la sangre**
- **Biopsia**

Las medidas de prevención que disminuyen el riesgo de cáncer de mama incluyen:

la práctica de actividad física, una alimentación saludable, embarazo antes de los 30 años, practicar lactancia materna y evitar o al menos reducir el consumo de alcohol.



Ventanilla de Salud



Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad, visita la **Ventanilla de Salud** dentro del Consulado Mexicano.

Las **Ventanillas de Salud** ofrecen de manera confiable y GRATUITA, información, orientación y la asesoría necesaria para el cuidado de la salud a las personas mexicanas que viven en Estados Unidos, sin importar su condición migratoria.

El objetivo de las Ventanillas de Salud es promover una cultura de prevención de enfermedades, hábitos saludables y referir a las personas a servicios de salud.

Los principales servicios que ofrecen las Ventanillas De Salud son:

- Proporcionar información, orientación y asesoría sobre temas de salud, como VIH/SIDA, nutrición, obesidad, diabetes, salud de la mujer, salud infantil, salud mental, adicciones, acceso a servicios, entre otros
- Realizar pruebas de detección de distintos padecimientos como cáncer de seno, análisis de VIH, índice de masa corporal, niveles de colesterol, glucosa y presión
- Aplicación de ciertas vacunas
- Hacer referencias a clínicas comunitarias cuando el servicio que se requiere es más especializado
- Difusión y pre-afiliación al Seguro Popular en México