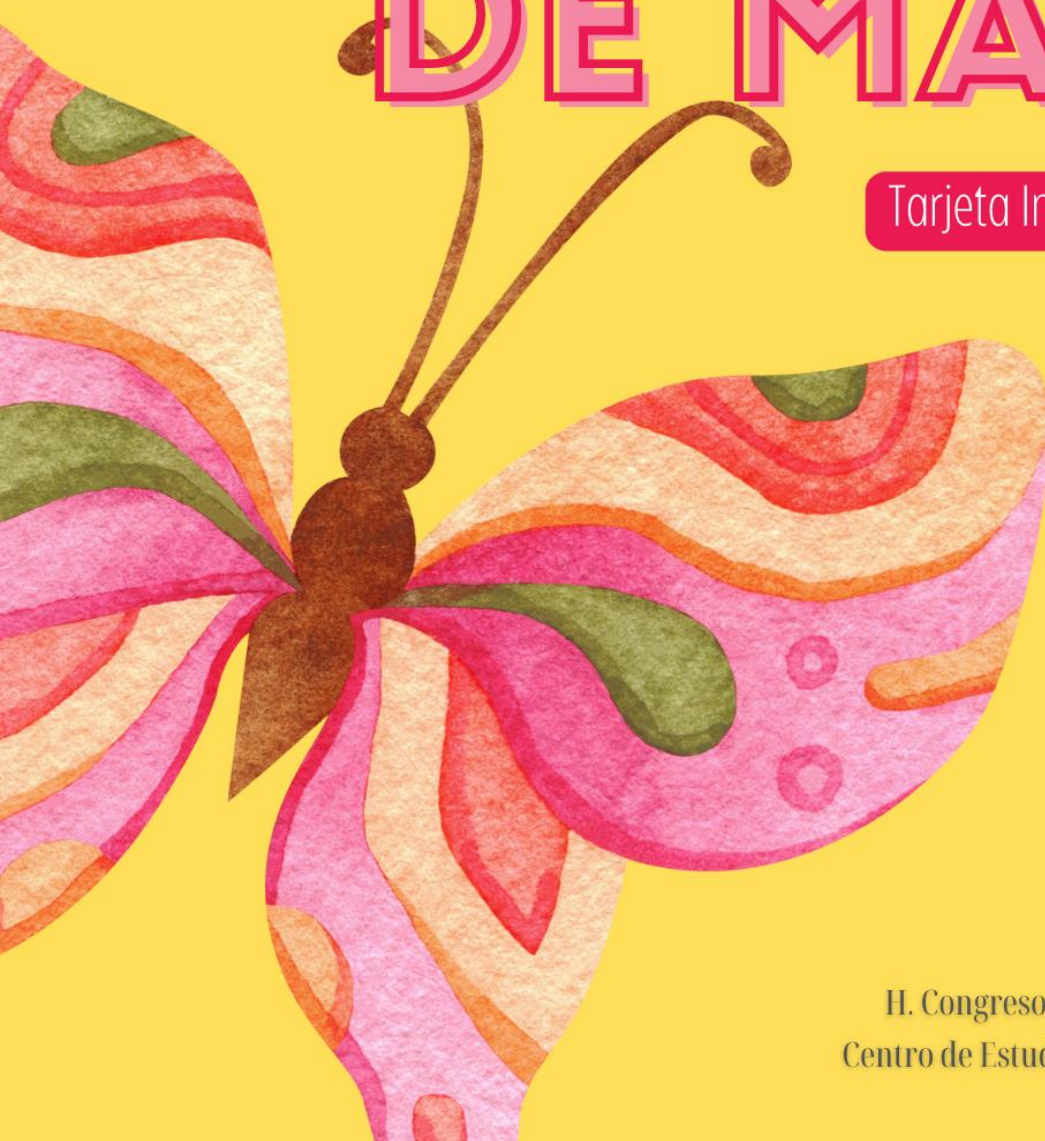




CÁNCER

DE MAMA

Tarjeta Informativa



Noviembre 2022

JUNTA DE COORDINACIÓN POLÍTICA

Dip. Luis Alfonso Silva Romo

PRESIDENTE

Dip. Alejandro Avilés Álvarez

Dip. Víctor Raúl Hernández López

Dipa. Antonia Natividad Díaz Jiménez

Dip. Noé Doroteo Castillejos

Dip. Samuel Gurrión Matías

COORDINADORAS Y COORDINADORES



GOBIERNO CONSTITUCIONAL
DEL
ESTADO DE OAXACA
PODER LEGISLATIVO
LXIV LEGISLATURA

CENTRO DE ESTUDIOS DE LAS MUJERES Y PARIDAD DE GÉNERO (CEMPAG)

Lcda. Beatriz Adriana Salazar Rivas

Directora

Lcda. Amira Azucena Cruz Ramírez

Jefa del departamento de Estudios de las Mujeres

Lcda. Marycarmen Ortega Bravo

Colaboradora

C. Isabel Zazil Pedro Ayehualtencatl

Colaboradora

C. Ilse Socorro Serrano Sánchez

Prestadora de servicio social

C. Zaira Italia García Gijón

Prestadora de servicio social



Contenido

Contenido	2
Introducción	3
Cáncer de mama en México	4
Cáncer de mama en Oaxaca	4
Conclusiones	5
Guía para la autoexploración mamaria	7
Referencias	8

Introducción

El cáncer es la principal causa de muerte en todo el mundo, de acuerdo con el más reciente reporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2020 se atribuyeron a esta enfermedad casi 10 millones de defunciones, y el **cáncer de mama** fue uno de los más comunes de acuerdo con ese corte mundial 2020, con 2.26 millones de casos y 685 mil defunciones¹.

La OMS estableció desde 1988 el 19 de octubre como el Día Mundial contra el Cáncer de Mama² y paulatinamente, todo el mes de octubre como el #MesRosa para la sensibilización sobre el cáncer de mama, cuyo objetivo es aumentar la atención integral a quienes lo padecen, consolidando que tengan acceso a la detección oportuna, a tratamiento y a todos los cuidados que requieren.

Es importante visibilizar el impacto que ha tenido el cáncer de mama en México y en la entidad oaxaqueña, de tal forma que se tomen acciones para la prevención y protocolos de actuación que se vean reflejados en acciones contundentes para disminuir la tasa de defunción por esta causa. Es por ello que para el Centro de Estudios de las Mujeres y Paridad de Género (CEMPAG) de la Junta de Coordinación Política (JUCOPO) del H. Congreso del Estado de Oaxaca es importante dar a conocer elementos que contribuyan a visibilizar la problemática y la urgencia en la adopción de medidas concretas.

¹ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, 3 febrero). Cáncer. Recuperado 5 de octubre de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

² Secretaría de Educación Pública (SEP). (2017). Día Mundial contra el Cáncer de Mama. Recuperado 5 de octubre de 2022, de <https://www.gob.mx/sep/articulos/dia-mundial-contra-el-cancer-de-mama#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,para%20prevenir%20el%20desarrollo%20de>

Cáncer de mama en México

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) **informó el reciente 19 de octubre de 2022, Día Internacional de la lucha contra el cáncer de mama**, que³:

- Durante 2021, 90 525 personas murieron por tumores malignos en México (8.1 % del total de defunciones). De esta cifra, **se registraron 7 973 muertes por cáncer de mama, de las cuales 99.4 % fueron mujeres** y 0.6 %, hombres.
- Es de destacar que se presentaron 18 defunciones por cada 100 mil mujeres de 20 años de edad y más en el ámbito nacional.
- **La tasa más alta de defunciones por cáncer de mama se registró en las mujeres de 60 años y más, con 48.24 defunciones por cada 100 mil mujeres.**
- Los estados con las tasas más altas fueron: Colima (26.94), Tamaulipas (24.49), Sonora (23.59), Chihuahua (23.07) y Ciudad de México (22.73).

Cáncer de mama en Oaxaca

Los Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) informaron en el marco del Día Internacional de la Lucha contra el cáncer de mama, que 235 mujeres murieron por esta enfermedad en la entidad oaxaqueña durante los últimos 18 meses contados hasta octubre de 2022: 180 mujeres murieron en 2021 y 55 hasta octubre de 2022, pues a pesar de que las tasas de supervivencias alcanzan 85% en los casos diagnosticados en etapas tempranas, cada dos días se reporta una defunción por esta causa en Oaxaca⁴.

Aunque rebasar los 50 años de edad es uno de los principales factores de riesgo, se han detectado casos de cáncer de mama en mujeres más jóvenes, siendo que de las 30 con diagnóstico confirmado para este 2022, dos se encontraban en el rango de edad de 22 y 26 años.

Por ello, se ha puesto especial énfasis que la cultura informativa y preventiva, y hasta octubre del 2022, los SSO a través del nosocomio General “Doctor Aurelio Valdivieso” y

³ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Estadísticas Día Internacional de la lucha contra el cáncer de mama. Recuperado 19 de octubre de 2022, de <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=7680>

⁴ Servicios de Salud de Oaxaca (SSO). (2022). Detectar oportunamente el cáncer de mama. Recuperado 19 de octubre de 2022, de <https://www.oaxaca.gob.mx/comunicacion/fomenta-ssolas-revisiones-periodicas-para-detectar-oportunamente-el-cancer-de-mama/>

las Unidades Móviles, han realizado de manera gratuita cuatro mil mastografías a mujeres de 40 a 69 años.

Las cifras en ocasiones no son alentadoras cuando se habla de cáncer de mama, lo ideal sería que las mujeres no mueran por esta causa, no obstante, en Oaxaca se tienen muchos casos de éxito, ante lo cual, para reducir el riesgo de padecer esta neoplasia, se recomienda: mantener un peso adecuado, realizar actividad física al menos 30 minutos al día, reducir al mínimo el consumo de grasas, azúcar y alcohol, evitar fumar, así como practicar la lactancia materna.

Además de llevar una dieta rica en frutas y vegetales; principalmente antes de los 25 años hacerse la autoexploración entre el día siete y 10 después de la menstruación, de los 25 a los 39 una vez al año acudir a la unidad médica más cercana para la exploración clínica, y a partir de los 40 años realizarse la mastografía cada 24 meses.

Conclusiones

Es por todo lo mencionado y por las estadísticas de alto índice en nuestro país que el 19 de octubre de cada año se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, con esto se pretende sensibilizar a la población con un mensaje de conocer la importancia de la detección a tiempo, con la finalidad de mejorar y tener un diagnóstico a tiempo, lo cual sigue siendo un obstáculo de la lucha contra esta enfermedad.

Para prevenir o detectar este padecimiento las mujeres entre los 20 y los 40 años deben acudir con su médico para que les realice exámenes clínicos cada año. De los 40 en adelante se recomienda realizarse cada año una mastografía para identificar tumores o cambios en el tejido mamario. De los 54 a los 74 años la frecuencia de los exámenes puede variar entre uno y dos años.

A partir de los 20 años es necesario que la mujer efectúe exámenes de autoexploración en sus senos. Antes que nada, se debe platicar con profesionales de la salud de la mujer para que informen acerca de las técnicas adecuadas para llevar a cabo este primer reconocimiento.⁵

El Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) menciona que la atención oncológica con Perspectiva de Género (PEG) permitirá que la situación emocional de las mujeres que

⁵ Cáncer de mama, autoexploración y detección - ClikiSalud.net, Fundación Carlos Slim. (2020, 29 junio). ClikiSalud.net | Fundación Carlos Slim. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://www.clikisalud.net/temas-cancer/cancer-de-mama-autoexploracion-y-deteccion/>

enferman puedan recurrir a las diversas acciones que el Estado Mexicano y las organizaciones de la sociedad civil brindan para aminorar el estigma. Sabemos que el impacto emocional ante una enfermedad de este tipo tiene consecuencias en primera instancia en la autoestima de las mujeres, y que en muchas circunstancias también el peso del cuidado recae en las otras mujeres cercanas.

Los conocimientos actuales sobre las causas del cáncer de mama son insuficientes, por lo que la detección temprana sigue siendo el punto más importante de la lucha contra esta enfermedad. Cuando el cáncer de mama se detecta en una etapa temprana, las posibilidades de curación son elevadas, si se detecta tardíamente es raro que se pueda ofrecer un tratamiento curativo. En estos casos los cuidados son necesarios. La detección oportuna, posibilita una sobrevivencia de más de 5 años en la mayoría de los pacientes⁶.

Es importante mencionar el Programa de Prevención y Control del Cáncer de la Mujer⁷, que es una estrategia de detección que se centra en realizar la autoexploración y la exploración a mujeres de los 20 y 25 años de edad respectivamente y la mastografía de tamizaje en mujeres de 40 a 69 años de edad, brindando toda la información posible en la página del Gobierno de México y así mismo de forma oportuna la realización de una autoexploración.

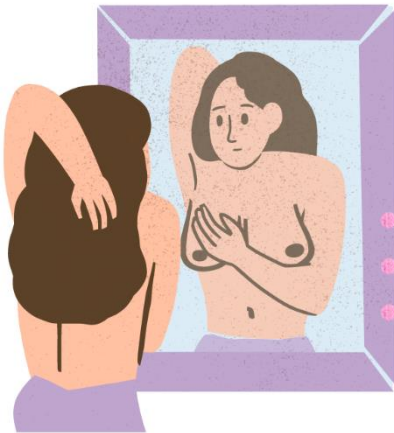
⁶ Instituto Mexicano del Seguro Social, Cáncer de mama, 15 de febrero 2015, recuperado el 6 de octubre del 2022 de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama>

⁷ Reproductiva, S. G. D. E. D. N. C. Y. (s. f.). PROGRAMA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CÁNCER DE LA MUJER. gob.mx. Recuperado 25 de octubre de 2022, de <https://www.gob.mx/salud/cnegsr/acciones-y-programas/programa-prevencion-y-control-del-cancer-de-la-mujer>

Guía para la autoexploración mamaria

CÁNCER DE MAMA

HAZ UNA AUTOEXPLORACIÓN MENSUAL



OBSERVA

Frente al espejo de pie observa cambios:

- las manos detrás de la cabeza,
- los codos y hombros ligeramente hacia adelante y
- con las manos en la cintura.

TOCA

De pie: la mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho:

1. Comienza palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro.
2. Revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido.
3. Explora el otro pecho de la misma manera.



Acostada: con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho:

1. Pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revisa el pecho derecho,
2. Palpa de la misma manera que lo hiciste estando de pie. Haz lo mismo para explorar el seno izquierdo.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, 3 febrero). Cáncer. Recuperado 5 de octubre de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
2. Secretaría de Educación Pública (SEP). (2017). Día Mundial contra el Cáncer de Mama. Recuperado 5 de octubre de 2022, de <https://www.gob.mx/sep/articulos/dia-mundial-contra-el-cancer-de-mama#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,para%20prev-enir%20el%20desarrollo%20de>
3. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Estadísticas Día Internacional de la lucha contra el cáncer de mama. Recuperado 19 de octubre de 2022, de <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=7680>
4. Servicios de Salud de Oaxaca (SSO). (2022). Detectar oportunamente el cáncer de mama. Recuperado 19 de octubre de 2022, de <https://www.oaxaca.gob.mx/comunicacion/fomenta-sso-las-revisiones-periodicas-para-detectar-oportunamente-el-cancer-de-mama/>
5. Cáncer de mama, autoexploración y detección - ClikiSalud.net, Fundación Carlos Slim. (2020, 29 junio). ClikiSalud.net | Fundación Carlos Slim. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://www.clikisalud.net/temas-cancer/cancer-de-mama-autoexploracion-y-deteccion/>
6. Instituto Mexicano del Seguro Social, Cáncer de mama, 15 de febrero 2015, recuperado el 6 de octubre del 2022 de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama>
7. Reproductiva, S. G. D. E. D. N. C. Y. (s. f.). PROGRAMA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CÁNCER DE LA MUJER. gob.mx. Recuperado 25 de octubre de 2022, de <https://www.gob.mx/salud/cnegsr/acciones-y-programas/programa-prevencion-y-control-del-cancer-de-la-mujer>



Tarjeta Informativa

CÁNCER DE MAM



Noviembre 2022



CEMPAG

Centro de Estudios de las Mujeres y Paridad de Género



<https://www.congresooaxaca.gob.mx/centros-estudios/CEMPAG.html>

H. Congreso del Estado Libre y Soberano de Oaxaca
Centro de Estudios de las Mujeres y Paridad de Género