



Enciclopedia de la mama

Todo en torno a la prevención y
diagnóstico del Cáncer de Mama.



Mes de la
lucha contra el
Cáncer de Mama

¿Ya te autoexploraste?

Una acción de lucha contra el Cáncer de Mama es la autoexploración.

Se recomienda hacerlo a partir de los 20 años, con el propósito de que las mujeres conozcan el aspecto natural de sus senos mediante la observación y la palpación.

De esta manera, **ante cualquier cambio relacionado con sus mamas,** podrán consultar a un especialista de inmediato.

La autoexploración de mamas se recomienda realizar entre el quinto y séptimo día del periodo menstrual con los siguientes pasos:

Frente al espejo observa

si se ha producido algún cambio
en tus mamas: Forma, color o
textura. Hazlo con los brazos
a los lados y luego arriba.



Con tus dedos

**busca bultos
o hundimientos moviendo
lentamente de forma circular
y creciente.**



A continuación,
*mueve los dedos
de arriba hacia abajo*
desde la axila hasta el centro
del pecho.



Por último,
*mueve los dedos
hacia el pezón*
y luego regresa hacia el borde
con movimientos lentos.



Recordatorio:

La mastografía y el ultrasonido mamario son las herramientas más eficientes para detectar el Cáncer de Mama, sin embargo, también es muy importante conocer nuestro cuerpo.

Es importante

que asistas con tu médico
al notar alguna de las
siguientes alteraciones:

- Formación de hoyuelos
- Arrugas o bultos en la piel
- Cambio de posición del pezón
- Pezón invertido
- Enrojecimiento
- Dolor
- Sarpullido o inflamación
- Secreción del pezón

Los síntomas

del Cáncer de Mama son tardíos,
no esperes a tocarlos.

La mastografía

me encuentra un bulto si mide
0.3 mm a 0.7 mm.

0.7
mm

Este estudio detecta lesiones hasta
dos años antes de que sean palpables.

El médico

me encuentra un bulto si mide
0.9 mm a 1.3 cm.

1.3
cm

Yo

me encuentro un bulto si mide
2.5 cm a 3.7 cm.

2.5
cm

Considerado como tumor invasivo.

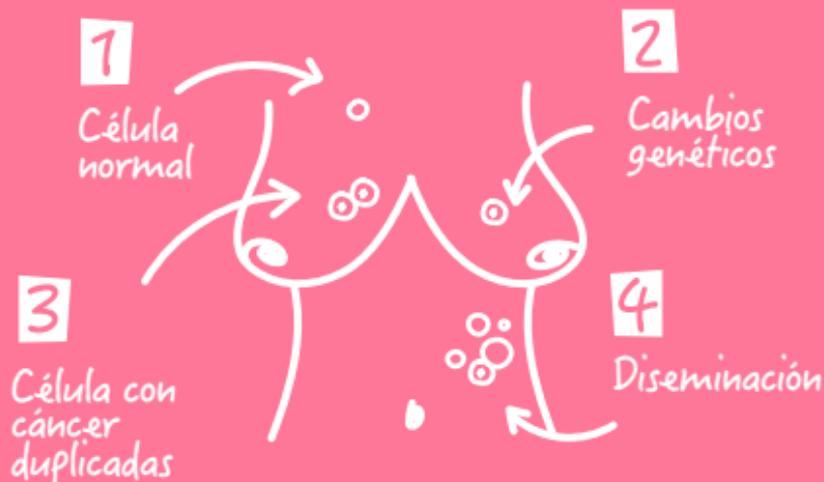
Si no te haces
un estudio, no vas
a detectar una
lesión pequeña.

Si no te autoexploras,
no vas a detectar
una lesión grande.

¿Sabes cuál

es el proceso de desarrollo de un tumor en la mama?

Las células normales de los senos sufren mutaciones o cambios en sus genes, lo que provoca que crezcan de forma descontrolada.



Existen
diversos factores
que pueden ocasionar
las mutaciones genéticas
como fumar, tomar
alcohol, la radiación y
sustancias químicas.

Estadios del Cáncer de Mama

Esta información es importante para conocer las características del tumor y que tu médico pueda brindar el tratamiento adecuado.

Estadio 0

Tumor no invasivo.

Menor de 2 cm.



Estadio 1

Tumor invasivo.

Mayor de 2 cm.



Estadio II

El tumor mide 2-5 cm.



Estadio III

El tumor es mayor de 5 cm.

Estadio IV

El tumor **se disemina**
a otros órganos.

Es importante realizarse estudios
por lo menos una vez al año
para un diagnóstico oportuno y evitar
que el tumor crezca.

¿Qué es el BI-RADS?

Es el sistema que se utiliza para describir de manera estandarizada los resultados de las mastografías, ecografías mamarias o imágenes por resonancia magnética de las mamas, clasificándolos en 7 categorías.

BI-RADS 0

Estudios insuficientes.

Requiere evaluación adicional.

BI-RADS 1

Mastografía negativa.

Sin hallazgos imagenológicos.

BI-RADS 2

Mastografía negativa.

Hallazgos benignos.

BI-RADS 3

Hallazgos probablemente benignos.

VPP 0%-2%

BI-RADS 4A

Lesiones de baja sospecha de malignidad.

VPP 2%-10%

BI-RADS 4B

Lesiones de media sospecha de malignidad.

VPP 10%-50%

BI-RADS 4C

Lesiones de alta sospecha de malignidad.

VPP 50%-95%

BI-RADS 5

Lesiones de muy alta sospecha de malignidad.

VPP +95%

BI-RADS 6

Cáncer graficado.

Mamográfica Ecográfica/con diagnóstico histológico.

Junto con este sistema, tu médico gestionará y le dará seguimiento a tu caso de acuerdo con la categoría del resultado.

Principales Factores de Riesgo

Edad

A medida que envejecemos hay más posibilidades de que se produzca un daño genético que el cuerpo no puede reparar.

Antecedentes Familiares

Si dos familiares de primer grado (madre, hermana, hija) han sido diagnosticadas, el riesgo es 5 veces superior al promedio de padecer Cáncer de Mama.

Historial Reproductivo

Otro factor de riesgo es el comienzo de la menstruación antes de los 12 años o de la menopausia después de los 55 años. Esto se debe a que la mujer tendrá más tiempo de exposición a los estrógenos que se liberan durante el ciclo menstrual.

Obesidad

Cuando los tejidos adiposos empiezan a tener una expansión, se genera un ambiente inflamatorio que favorece el desarrollo de tumores y se producen altos niveles de estrógenos.

Hechos y números del Cáncer de Mama

7

Un 99% de los casos
de Cáncer de Mama
afectan a mujeres.

Entre el 0.5% y el 1%
de los casos afectan
a los hombres.

2

Alrededor
del 5% al 10%
de los casos de
Cáncer de Mama
se pueden asociar
a mutaciones genéticas
heredadas del padre
o de la madre.

3

Aproximadamente
el 50%
de los casos
de **Cáncer de Mama**
afectan a mujeres
que no tienen factores
de riesgo específicos aparte
del sexo y la edad.

4

Cada año,
aproximadamente
el 30%
de los nuevos diagnósticos
de cáncer en las mujeres son
de Cáncer de Mama.

5

Para el 2030 se evitarían el 25%

de las muertes por Cáncer de Mama y para 2040 sería el 40%.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) los tres pilares para alcanzar este objetivo son:

- La promoción de la salud para una detección precoz.
- El diagnóstico oportuno.
- La gestión integral del Cáncer de Mama.

Acciones de Lucha

contra el Cáncer de Mama
que puedes realizar:

- 1** Conoce tus senos y autoexplórate cada mes.
- 2** Realízate estudios por lo menos una vez al año.
- 3** Lleva una vida saludable:
 - Mantén un peso saludable
 - Aliméntate sanamente
 - Realiza ejercicio
 - Evita el alcohol y el cigarro

 **1 año**  **tiene 525,000**  minutos

1 auto-exploración

 Te toma:   

10 minutos | **120 minutos**
al mes | al año

1 estudio
anual 

Te toma:

60 minutos 
en un solo día



Mes de la
lucha contra el
Cáncer de Mama

**Rosa en punto,
es hora de checarte.**

Apuesta por la vida.



Escanea el Código QR
para más información
y obtener tus estudios.

**Rosa en punto,
es hora de checarte.**

Apuesta por la vida.