

PREVENCIÓN.

Acostada: con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revísate el pecho derecho, palpa de la misma manera que lo hiciste estando de pie. Haz lo mismo para explorar el seno izquierdo.

Explórate 7 días después de la menstruación, si ya no reglas hazlo en un día fijo del mes. Si olvidaste hacerlo en la fecha programada hazlo cuando te acuerdes; lo más importante es hacerlo periódicamente, conocer lo que es normal y cómo se sienten las mamas dependiendo del periodo del mes, la edad o de ciertas circunstancias como el embarazo.

Es importante aclarar que la mayoría de los cambios anormales no son causados por cáncer, pero se debe acudir sin retraso con el médico, para que valore la necesidad de estudios que descarten el padecimiento



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com



CÁNCER DE MAMA.

- ¿Qué es el cáncer de mama?
- Factores de riesgo.
- Prevención.

¿QUÉ ES?

El Cáncer de Mama es la enfermedad causada por células malignas que proliferan en el tejido glandular mamario de la mujer o varón.

Es la principal causa de muerte en mujeres de edad reproductiva en nuestro país.

La mayoría de los cánceres tienen un origen multifactorial y se relacionan con genes, hábitos personales y uso de tratamientos hormonales.

En etapas tempranas tiene altas tasas de curación, así mismo en etapas avanzadas es altamente incurable.

CAUSAS.

- Antecedentes de un familiar con cáncer de mama.
- Tener 40 años o más.
- Tener la primera menstruación antes de los 12 años.
- Usar anticonceptivos hormonales por más de 5 años.
- Tener el primer hijo después de los 30 años.
- No haber tenido hijos.
- Tener la última menstruación después de los 52 años.
- Tomar hormonas para la menopausia.

PREVENCIÓN PRIMARIA.

A toda mujer por encima de los 40 años se le debe sugerir el examen clínico anual junto con la mamografía para descartar tumores.

La autoexploración debe realizarse mensualmente en un día del ciclo el cual debe ser fijo para detectar tumoraciones y acudir lo mas pronto posible al médico.

AUTOEXPLORACIÓN.

- 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. Explora el otro pecho de la misma manera.

INFORMACIÓN ADICIONAL.

EL CÁNCER DE MAMA ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN LA MUJER HOY EN DIA EN NUESTRO PAÍS.

POR ESO ES DE SUMA IMPORTANCIA REALIZARSE EL EXAMEN CLÍNICO DE LAS MAMAS PUES EN ETAPAS TEMPRANAS EL CÁNCER TIENE ALTAS PROBABILIDADES DE SER CURADO.

Bepensa