



SECRETARÍA
DE SALUD
GOBIERNO DE CHIAPAS



DIRECTORIO

Dra. Erika García Meza.
Directora de la Clínica de la Mujer y Parto
Humanizado Huixtla.

Lic. Fabiola Edith García Hernández.
Administradora de la Clínica de la Mujer y Parto
Humanizado Huixtla.

M. A. S. S. Elixelida Velázquez Rosales.
Jefa de enfermeras de la Clínica de la Mujer y Parto
Humanizado Huixtla.

**Gaceta
N. 14
OCTUBRE**

**2
0
2
3**



19 de Octubre

**DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA
CONTRA EL CÁNCER DE
MAMA
“YO ACTÚO
CONTRA EL CÁNCER
DE MAMA”**





¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Es una enfermedad en la cual hay una alteración principal en las células que conforman la glándula mamaria de una mujer, donde se desarrollan tumores malignos, dañando a órganos y tejidos cercanos.

El riesgo no es solo para una mujer, en un mínimo porcentaje afecta al género masculino.



FACTORES DE RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

- Sexo femenino
- Historia familiar en madres, hijas, hermanas
- Menarca antes de los 12 años
- Exposiciones a radiaciones o terapias
- Historia reproductiva (multiparidad)
- Terapia hormonal por más de 5 años
- Alimentación inadecuada
- Consumo de alcohol y tabaco
- Sedentarismo
- Obesidad



PREVENCIÓN Y DETECCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama puede modificar ciertos factores predisponentes a través de la auto exploración de mama a partir de los 20 años y promover estilos de vida saludables.



Con intervenciones a través de los niveles de prevención se pueden disminuir los factores de riesgo modificables y su incidencia, tal es el caso de realizarse el estudio radiológico de las mamas (mastografía) si se tiene entre 40 a 69 años de edad.

PRESENTACIÓN AUTO EXPLORACIÓN DE MAMA

Clínica de la Mujer y Parto Humanizado Huixtla llevó acabo el día 19 de octubre un evento protocolario donde se hizo la presentación del área Clínica de la Mujer, Parto Humanizado y diferentes áreas de nuestra unidad, realizando talleres de enseñanza de autoexploración de mama con una maqueta alusiva a la mama.



También se habló de cáncer cervicouterino, hubo exposiciones visuales sobre cáncer de mama, exposición de taller de psicoprofilaxis y pláticas motivacionales.

La exploración mamaria debe realizarse anualmente por personal capacitado o desde casa a toda mujer mayor de 25 años; el momento oportuno es de 5 a 7 días después del comienzo de la menstruación.

Se puede realizar desde casa una autoexploración, como por ejemplo:



Durante la ducha

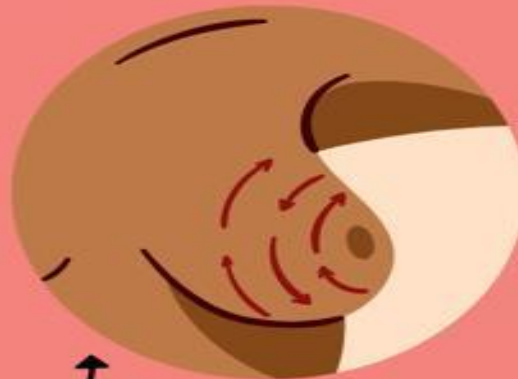


Consiste en pararse frente a un espejo para visualizar tamaño, forma y aspecto de ambas mamas, realizando una comparación.



Al estar recostada

Palpar con las yemas de los dedos en el sentido de las manecillas del reloj, terminando en la zona axilar, como también haciendo una ligera palpación y apretón en el pezón.



ACTUO CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



La Clínica de la Mujer tiene como prioridad brindar atención adecuada y de calidad, además de ofrecer apoyo emocional a las usuarias, dando la certeza de un diagnóstico oportuno, considerando la importancia de la detección temprana.



YO ACTUO CONTRA EL CÁNCER DE MAMA