

NOMBRE DEL TRABAJO:

Avance de tesis

TEMA:

“PREVENCION DE CANCER DE MAMA EN MUJERES DE 30 A 40 AÑOS”

NOMBRE DE LA MATERIA:

Taller de elaboración de tesis

CATEDRATICO:

Ing. Ángela Zavaleta

ALUMNAS:

Elizabeth Cruz Rodríguez
Yessica Velázquez Ortiz
Karla Isabel zunún Ortiz



**“PREVENCIÓN DE
CÁNCER DE MAMA EN
MUJERES DE 30- 40
AÑOS”**



CARACTERISTICAS DEL CANCER DE MAMA:

- Dolor de seno
- Aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama.
- Irritación o hundimientos en la piel de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en la zona del pezón o la mama.
- Asimetría.
- Piel de naranja.
- Fluido desconocido.
- Bulto interno

REPERCUSIONES

- ▶ Ansiedad, depresión, miedo
- ▶ Como consecuencia de los tratamientos, el cuerpo y la apariencia física pueden sufrir algunos cambios: pérdida o aumento de peso, pérdida de cabello, cicatrices, pérdida de la mama, etc.
- ▶ Dificultad para mantener el ritmo laboral.
- ▶ Posibles despidos o no renovaciones



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Mamografías
- Autoexploración
- Comer sano
- Ejercicio
- Tomar el sol
- Vitamina d
- No alcohol
- No fumar
- Evitar el sobre peso

TRATAMIENTO

- ▶ Tratamiento Local: La cirugía y la radioterapia.
- ▶ Tratamiento Sistémico: La quimioterapia y la hormonoterapia
- ▶ Tratamiento Adyuvante: se llama así al tratamiento sistémico y/o local administrado tras el primer tratamiento. El objetivo de este tratamiento es profiláctico, tanto a nivel sistémico como local, es decir, pretende reducir el riesgo de recidiva del cáncer de mama.
- ▶ Tratamiento Neoadyuvante: consiste en administrar un tratamiento sistémico antes de un tratamiento local, con el objetivo de reducir el tamaño del tumor antes de la cirugía



COMPLICACIONES

Generalmente se manifiestan como efectos secundarios de los métodos de tratamiento.

➤ Como las náuseas, los vómitos, pérdida de cabello.



INICIO DE DIAPOSITIVAS

Definición



- El cáncer de mama es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la mama.



¿QUIEN
ESTA EN
RIESGO?

Factores de Riesgo que no se pueden cambiar



Factores de Riesgo que se pueden controlar



AUTOEXAMEN DE SENO

Es un procedimiento para examinarte físicamente y visualmente para detectar cualquier cambio en tus senos o axilas.



PASO 1

Con los brazos en la cadera **OBSERVA** cambios en la piel, la forma y el tamaño de tus senos.

PASO 2

Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante **OBSERVA** si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos



PASO 3

Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj, para detectar alguna masa, repite el paso con tu otro seno.



PASO 4

Examina también con tus dedos cada axila en búsqueda de una posible masa.



PASO 5

Aprieta suavemente cada pezón en búsqueda de secreciones o una posible masa.



PASO 6

Repite acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.



12 síntomas de cancer de mama

Como puedo realizar el diagnostico de Cáncer de Mama?



8 FORMAS DE PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA

8



1.38 MILLONES DE CASOS NUEVOS EN TODO EL MUNDO.



ES EL TIPO DE CÁNCER MÁS COMÚN EN LAS MUJERES.



1 DE CADA 8 MUJERES PADECERÁ CÁNCER DE MAMA.



EL DIAGNÓSTICO PRECOZ ES CLAVE PARA VENCER ESTA ENFERMEDAD.



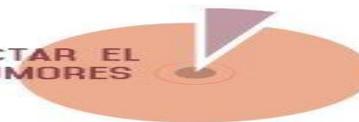
CÓMO PREVENIRLO

1

MAMOGRAFÍAS CADA **2 AÑOS**

si tienes **entre 50 - 69 años**
< **50 años** si tienes **antecedentes** familiares

PERMITE DETECTAR EL 90 % DE LOS TUMORES



2



HAZTE UN AUTOEXAMEN DE LAS MAMAS

CADA MES DESPUÉS DE LA MENSTRUACIÓN



3

COME SANO



4

HAZ EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR



5

15' 365 D.



TOMA EL SOL 15 MIN AL DÍA TODO EL AÑO (EN VERANO CON PROTECCIÓN)

LOS BAJOS NIVELES DE **VITAMINA D** SE ASOCIAN AL CÁNCER DE MAMA



6

REDUCE EL CONSUMO DE ALCOHOL AL MÍNIMO



7

NO FUMES



8

EVITA EL SOBREPESO. SOBRE TODO EN LA MENOPAUSIA



GRACIAS



LONA :200 CM.X 150 CM.



PERIODICO MURAL: 150 CM. X 150 CM.



TRÍPTICO



La autoexploración de las mamas es la primera y mas fácil herramienta contra el cáncer de mama que tienen las mujeres. Se trata de una prueba sencilla que no le lleva mucho tiempo. Al principio notara que sus mamas están "llenas de bultos", pero es normal, la mama recuerda que un racimo de uvas.

Lo importante es detectar cualquier cambio que se produzca en ellas y en este caso, acudir a su medico de Atención Primaria.

MOTIVOS MAS FRECUENTES PARA ACUDIR AL MEDICO:

- Detección de nódulos
- Secreción espontanea por el pezón
- Rugosidad, enrojecimiento, ulceración o dureza de la piel.
- Escamas o costras en la areola o en el pezón
- Hundimiento del pezón

Deseamos que con esta guía aprenda a realizar la autoexploración mamaria adecuadamente y esto le permita ganar en salud.

Detectar el CÁNCER DE MAMA está en tus manos

¡Se una mujer a la vanguardia de tu salud!



GUIA DE AUTOEXPLORACION MAMARIA



CANCER DE MAMA

INTEGRANTES:

- Cruz Rodríguez Elizabeth
- Velázquez Ortiz Jessica
- Zunun Ortiz Karla Isabel

LIC. ENFERMERIA GENERAL



¿CUANDO DEBE REALIZARLA?

La exploración debe de hacerla siempre dos o tres días después de finalizar la menstruación. Si no tiene reglas (menopausia, embarazo, lactancia, tratamiento, etc.) puede asociar la exploración a algún día de concreto del mes todos los meses.

Debe hacerla con tranquilidad, sin prisas, buscando el momento y el lugar que le resulte mas cómodo. Le proponemos la hora de acostarse, de forma que pueda observar sus mamas frente al espejo al desvestirse y luego realizar la exploración de sus mamas tumbada cómodamente en la cama, o bien pueda hacerla en el momento de la ducha.

¿CÓMO DEBE REALIZARLA ?

PRIMER PASO

OBSERVACION O EXPLORACION VISUAL

- Colóquese de pie frente al espejo con los brazos caídos a ambos lados, mire la imagen de sus mamas al espejo de frente y girándose hacia un lado y hacia al otro.
- Luego coloque los brazos unidos por las manos por encima de su cabeza o las manos fuertemente apoyadas en la cadera y realice los mismos movimientos.



- Observe En ambas posturas observe el aspecto, la forma y el tamaño de sus manos. Es frecuente que una mama tenga un tamaño algo mayor que la otra, pero en general deben de ser bastante iguales, sin hundimientos, ni bultos, ni resaltes. Compruebe que ambas mamas suben igual al elevar los brazos y mantienen su contorno circular.
- Es importante comprobar el aspecto de la piel, que debe ser lisa, sin pliegues ni zonas rugosas.
- Observe las areolas y los pezones, que no existan zonas enrojecidas o escamosas, costras, bultos o hundimientos o se creación sanguinolenta espontanea por el pezón.
- Si sus mamas son grandes, no dude en utilizar un espejo de mano para poder observar la parte mas inferior de su mama.

SEGUNDO PASO:

EXPLORACION MANUAL

- Elija la postura mas cómoda, tumbada sobre la cama o de pie.
- Coloque ambas manos detrás de la nuca. Mantenga una mano tras la nuca y con la otra mano empiece la exploración de la mama contraria
- Baje la mano derecha para explorar su mama izquierda y luego baje su mano izquierda para explorar su mama derecha



La palpación de las mamas se puede realizar de dos formas y ambas son igualmente eficaces, elija la que le resulte mas cómoda;

- Puede explorar sus mamas de forma circular; en sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario según le resulte mas fácil, haciendo círculos desde la pared torácica hacia el pezón. Procure hacerlo siempre de la misma forma.
- Puede explorar sus mamas de forma radial; como sin pintarse rayas en sus mamas con la mano siempre hacia el pezón de arriba hacia el pezón, desde adentro hacia el pezón y desde afuera hacia el pezón, por toda la mama. Intente seguir siempre el mismo orden, el que le resulte mas fácil de recordar.



Por ultimo, explore las axilas con las yemas de los dedos, para comprobar que no existen bultos.

