

PROCESO DE DISEÑO DE CARTEL:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Creación de cartel.

Investigación del problema:

El cáncer de mama es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control. Existen distintos tipos de cáncer de mama. El tipo de cáncer de mama depende de qué células de la mama se vuelven cancerosas.

El cáncer de mama puede comenzar en distintas partes de la mama. Las mamas constan de tres partes principales: lobulillos, conductos y tejido conectivo. Los lobulillos son las glándulas que producen leche. Los conductos son los tubos que transportan la leche al pezón. El tejido conectivo (formado por tejido fibroso y adiposo) rodea y sostiene todas las partes de la mama. La mayoría de los cánceres de mama comienzan en los conductos o en los lobulillos.

El cáncer de mama puede diseminarse fuera de la mama a través de los vasos sanguíneos y los vasos linfáticos. Cuando el cáncer de mama se disemina a otras partes del cuerpo, se dice que ha hecho metástasis.

## TIPOS COMUNES DE CÁNCER DE MAMA

Los tipos más comunes de cáncer de mama son:

- **Carcinoma ductal infiltrante.** Las células cancerosas se originan en los conductos y después salen de ellos y se multiplican en otros tejidos mamarios. Estas células cancerosas invasoras también pueden diseminarse, o formar metástasis, en otras partes del cuerpo.
- **Carcinoma lobulillar infiltrante.** Las células cancerosas se originan en los lobulillos y después se diseminan de los lobulillos a los tejidos mamarios cercanos. Estas células cancerosas invasoras también pueden diseminarse a otras partes del cuerpo.

En México, el **cáncer de mama** empieza a incidir más en las mujeres jóvenes, ya que alrededor del **15 por ciento** de los casos son detectados aproximadamente entre los **20 y 25 años** de edad.

Entre los principales factores de riesgo en este sector de la población están **la genética, el tabaco y las mujeres que en la infancia recibieron radioterapia** para tratar otro cáncer como la leucemia o un linfoma.

Estas pacientes tienen que conocer muy bien su historia genética familiar, sobre todo de las familiares cercanas que hayan tenido cáncer antes de los 40 o 50 años de edad, como la abuela, madre, hermanas, primas o tías, y no necesariamente que hayan padecido cáncer de mama, sino también de ovario”.

“Por otro lado, las mujeres que de pequeñas recibieron radioterapia en la zona del pecho para tratar otro cáncer, también **son consideradas pacientes de alto riesgo**, porque las células pueden presentar daños tardíos alrededor de **20 o 30 años después** y deben considerar una revisión médica a temprana edad

Actualmente el cáncer de mama se considera una **enfermedad crónica**, debido a que la paciente recibe tratamiento y puede prolongar sus años de vida.

### **¿Qué pasa si no se atiende a tiempo?**

La enfermedad se puede diseminar a los ganglios linfáticos de la axila, huesos, cerebro, hígado o pulmón, en estas **cuatro etapas**.

1. Los tumores son menores a dos centímetros y no hay presencia de ganglios linfáticos. Es curable en un 98 por ciento.
2. Los tumores son de entre dos y cinco centímetros y hay la posibilidad de que se disemine a ganglios de la axila. Es curable en un 83 por ciento.
3. Los tumores son mayores a cinco centímetros y aparece un grupo conglomerado de ganglios linfáticos. Es curable en un 70 por ciento.
4. Los tumores son mayores a 10 centímetros y la piel puede estar ulcerada, roja o con secreción por el pezón. Es curable en un 40 por ciento.

## Recomendaciones para mujeres jóvenes

- **Realízate** una autoexploración.
- **Conoce** el historial clínico familiar de padecimientos de cáncer en la abuela, madre, hermanas, primas o tías, sobre todo si fueron antes de los **40 o 50 años** de edad.
- **Realízate** un examen médico como una mamografía o ultrasonido en un período de uno a tres años.
- **Inicia** tus revisiones médicas a los 17 años de edad.
- **Evita** el tabaco y el alcohol.
- **Haz** ejercicio al menos **30 minutos** al día.

## ¿Cómo se trata?

El cáncer de mama se trata de varias maneras. Esto depende del tipo de cáncer de mama y del grado de diseminación. Las personas con cáncer de mama a menudo reciben más de un tipo de tratamiento.

- **Cirugía:** Una operación en la que los médicos cortan el tejido con cáncer.
- **Quimioterapia:** Se usan medicamentos especiales para reducir o matar las células cancerosas. Estos medicamentos pueden ser pastillas que se toman o medicamentos que se inyectan en las venas, o a veces ambos.
- **Terapia hormonal:** Impide que las células cancerosas obtengan las hormonas que necesitan para crecer.
- **Terapia biológica:** Trabaja con el sistema inmunitario de su cuerpo para ayudarlo a combatir las células cancerosas o a controlar los efectos secundarios que causan otros tratamientos contra el cáncer. Los efectos secundarios son la manera en que su cuerpo reacciona a los medicamentos u otros tratamientos.
- **Radioterapia:** Se usan rayos de alta energía (similares a los rayos X) para matar las células cancerosas.

Generalmente, médicos de diferentes especialidades trabajan juntos para tratar el cáncer de mama. Los *cirujanos* son médicos que hacen operaciones. Los *oncólogos* son médicos que tratan el cáncer con medicamentos. Los *oncólogos radiólogos* son médicos que tratan el cáncer con radiación.

## **Medicina complementaria y alternativa**

La medicina complementaria y alternativa son medicamentos y prácticas médicas que no son tratamientos estándares contra el cáncer. La medicina complementaria se utiliza además de los tratamientos estándares, mientras que la medicina alternativa se utiliza en lugar de los tratamientos estándares. Algunos ejemplos son la meditación, el yoga y los suplementos, tales como vitaminas y hierbas.

Muchos tipos de medicina complementaria y alternativa no han sido probados científicamente y quizás no sean seguros.

Un diagnóstico de cáncer de mama suele traer consigo deterioro fisiológico, cansancio, malestar general, dolor en la mama, pérdida de apetito, pérdida de peso, entre otros.

De modo que la aparición de esta enfermedad tiene múltiples consecuencias, pero también diversas causas, entre ellas, podemos encontrar las siguientes:

**Sexo:** El cáncer de mama puede aparecer en ambos sexos, sin embargo, las mujeres tenemos mayor probabilidad de desarrollarlo.

**Edad:** Los riesgos de desarrollar cáncer de mama aumentan a medida que nuestro cuerpo envejece.

**Antecedentes personales y familiares:** Si en algún momento de tu vida te has sometido a un procedimiento quirúrgico como biopsia mamaria y en esta se detectó algún tipo de carcinoma "in situ" o hiperplasia, tu riesgo de padecer cáncer de mama es mayor.

Además, si tuviste cáncer en un seno, la probabilidad de desarrollarlo en la otra mama es elevada; así mismo, toma en cuenta los antecedentes de tu familia relacionados con cáncer de mama, sobre todo en el caso de tu madre, hermana o abuela.

**Antecedentes hereditarios:** Existen diversas mutaciones genéticas que pueden transmitirse de padres a hijos, heredar estos genes crece el riesgo de contraer o desarrollar cáncer de mama u otros tipos de cáncer.

**Edad de tu primera menstruación:** Si tu primera menstruación fue a una edad muy temprana, antes de los 12 años, los riesgos de desarrollar cáncer de seno aumentan.

**Menopausia tardía:** La aparición de la menopausia en una edad mayor a la esperada resulta ser un factor que también crece las posibilidades de desarrollar cáncer de seno.

**Hábitos:** Se ha demostrado científicamente que el consumo de alcohol incrementa las posibilidades de desarrollar cáncer de mama.

**Exposición a radiaciones:** Toma en cuenta si durante la infancia o edad adulta joven estuviste expuesta a radiaciones o tratamientos de radiación en la zona del tórax.

Otros factores como la obesidad, el estilo de vida, entorno, tener un hijo después de los 30 años o no tener hijos, también son factores potenciales para el desarrollo de un cáncer de seno.

De modo que se trata no solo de identificar las consecuencias del cáncer de mama, sino de comprender los factores de riesgo que son determinantes para el desarrollo de esta enfermedad.

Una vez diagnosticado cualquier tipo de cáncer de mama, todo dependerá de la evolución del mismo, los síntomas o signos que puedan llegar a presentarse durante el proceso de evolución de la enfermedad.

### **¿Cómo evolucionan las consecuencias del cáncer de mama?**

La evolución del cáncer de seno, dependerá del estadio o la **etapa de detección**, es importante determinar que existen signos y síntomas que pueden o no presentarse con un diagnóstico de cáncer establecido.

Además, es importante que sepas que hay síntomas que pueden hacerse presentes y no necesariamente significa que tienes cáncer de mama, es por ello que conocer tus senos resulta clave para detectar, de inmediato, cualquier cambio o anomalía que sea notoria para ti.

Aquí enlistamos los **signos más comunes que se presentan como consecuencias del cáncer de mama**, es decir, todos aquellos que tú o el personal de salud puedan detectar a simple vista, mediante palpación u otro estudio, por ejemplo:

Inflamación o hinchazón total o parcial de la mama afectada, pudiendo o no sentirse un bulto.

Piel enrojecida en la mama o el pezón, sequedad, descamación o un grosor excesivo.

Retracción en uno o ambos pezones (pezón invertido).

Secreciones del pezón anormales o que no son leche materna, ya sea sangre o pus.

Inflamación en ganglios linfáticos cercanos al seno, por ejemplo, ganglios axilares.

Dolor o malestar en el seno que es constante.

Cambios en el tamaño o forma de la mama.

Efectos secundarios o secuelas a mediano o largo plazo: Esta clase de efectos suelen permanecer aun habiendo finalizado el tratamiento, entre ellos pueden aparecer la infertilidad o pérdida de memoria a corto plazo.

Efectos secundarios o secuelas retardadas: En este caso, los síntomas se presentan meses o años después de haber finalizado el tratamiento. Puede tratarse de insuficiencia cardiaca, perdida en la densidad de los huesos (osteoporosis), problemas psicológicos y, en ocasiones, segundos cánceres.

Tener en cuenta los signos o las señales a los que debemos prestar especial atención permitirá al personal médico realizar hallazgos tempranos.

## **Síntesis:**

Debido a mi tema con respecto a la medicina pero enfocándose en la parte ginecológica decidí realizar una investigación con respecto a la concientización de chequeos médicos. (Cáncer de mama).

## **Frases que pueden apoyar el cartel:**

¡Que no SENOS olvide cuidarnos! (revisarnos, explorarnos)

## Análisis de la competencia:

