



Nombre del alumno: Yazmin Guadalupe Aguilar Aguilar.

Nombre del tema: Cuadro sinóptico.

Nombre de la materia: Salud Pública.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería.

Cuatrimestre: 3.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de junio de 2023.

Introducción:



En el cuadro sinóptico abordaremos el tema de cáncer de mama, ya que es un tema importante para saber qué es y cómo prevenirla. Ya que muchas mujeres mueren al año por esta enfermedad, que lamentablemente es silenciosa y es detectado en un nivel muy avanzado, pero también hombres pueden tener esta enfermedad. El cáncer de mama es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control y produce síntomas como: hinchazón, irritación, genera secreción en el pecho, descamación en el pezón, el más alarmante es el crecimiento de un bulto ya sea en la axila o en una parte de la mama.

Por ello es muy importante la autoexploración a partir de la primera menstruación (una vez al mes), al realizarla nos damos cuenta si todo está bien o hay algo anormal.

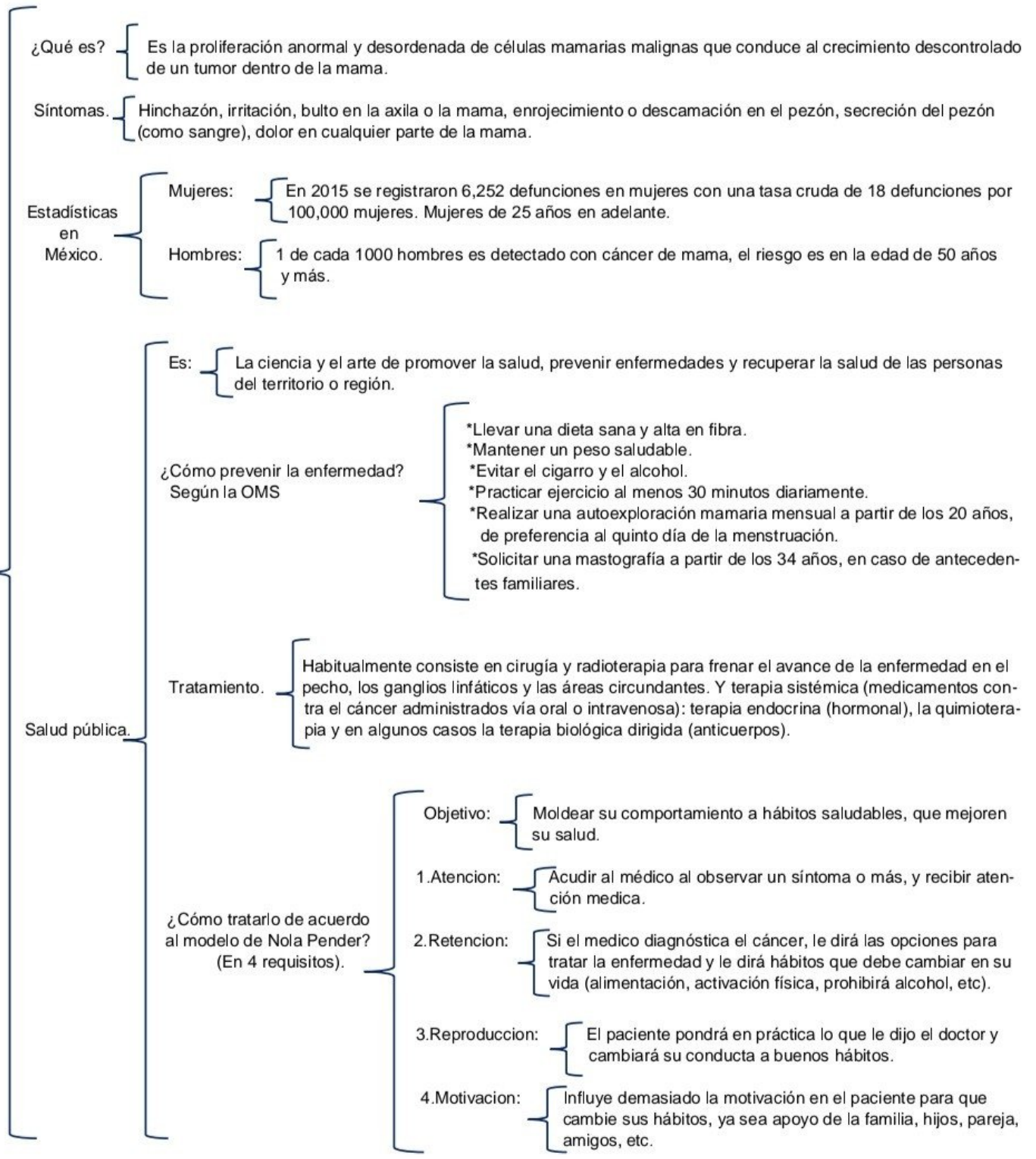
Se realiza frente al espejo, para palpar la mama derecha: con la mano derecha atrás de la cabeza y con la mano izquierda palpar la mama, se comienza desde arriba y seguidamente en forma de la manecilla del reloj, al terminar apretar el pezón para ver si no hay salida anormal de líquido y finalmente se palpa la axila por completo.

Y para la mama izquierda (cambia las posiciones de las manos): con la mano izquierda atrás de la cabeza y la mano derecha palpar la mama y repetir el procedimiento ya mencionado.

También otra forma de detectar anomalías, es la mastografía, el estudio de rayos x que realizan a mujeres entre 40-69 años.

Es importante tomar conciencia sobre el tema, ya que todos estamos expuestos ante esta enfermedad.

Cáncer de Mama.



¿Qué es?

Es la proliferación anormal y desordenada de células mamarias malignas que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama.

Síntomas.

Hinchazón, irritación, bulto en la axila o la mama, enrojecimiento o descamación en el pezón (como sangre), dolor en cualquier parte de la mama.

Estadísticas en México.

Mujeres:

En 2015 se registraron 6,252 defunciones en mujeres con una tasa cruda de 18 defunciones por 100,000 mujeres. Mujeres de 25 años en adelante.

Hombres:

1 de cada 1000 hombres es detectado con cáncer de mama, el riesgo es en la edad de 50 años y más.

Es:

La ciencia y el arte de promover la salud, prevenir enfermedades y recuperar la salud de las personas del territorio o región.

¿Cómo prevenir la enfermedad? Según la OMS

- *Llevar una dieta sana y alta en fibra.
- *Mantener un peso saludable.
- *Evitar el cigarro y el alcohol.
- *Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente.
- *Realizar una autoexploración mamaria mensual a partir de los 20 años, de preferencia al quinto día de la menstruación.
- *Solicitar una mastografía a partir de los 34 años, en caso de antecedentes familiares.

Tratamiento.

Habitualmente consiste en cirugía y radioterapia para frenar el avance de la enfermedad en el pecho, los ganglios linfáticos y las áreas circundantes. Y terapia sistémica (medicamentos contra el cáncer administrados vía oral o intravenosa): terapia endocrina (hormonal), la quimioterapia y en algunos casos la terapia biológica dirigida (anticuerpos).

Salud pública.

¿Cómo tratarlo de acuerdo al modelo de Nola Pender? (En 4 requisitos).

Objetivo:

Moldear su comportamiento a hábitos saludables, que mejoren su salud.

1. Atención:

Acudir al médico al observar un síntoma o más, y recibir atención médica.

2. Retención:

Si el médico diagnostica el cáncer, le dirá las opciones para tratar la enfermedad y le dirá hábitos que debe cambiar en su vida (alimentación, activación física, prohibirá alcohol, etc).

3. Reproducción:

El paciente pondrá en práctica lo que le dijo el doctor y cambiará su conducta a buenos hábitos.

4. Motivación:

Influye demasiado la motivación en el paciente para que cambie sus hábitos, ya sea apoyo de la familia, hijos, pareja, amigos, etc.

Conclusión:

El tema del cáncer de mama es importante que todas las personas estén informadas, ya que hombres y mujeres estamos en riesgo de padecerlo, y para prevenirlo hay que realizar la autoexploración principalmente, y cambiar nuestra conducta a buenos hábitos como mencionamos, alimentación saludable, realizar ejercicio, evitar el consumo de alcohol y no fumar.

No solo nos ayudará a prevenir el cáncer de mama, si no muchas enfermedades y tendremos una buena salud y una buena calidad de vida que nos proporcionará una esperanza de vida mayor.

CÁNCER DE MAMA

AUTOEXPLORACIÓN

FRENTE AL ESPEJO DE PIE OBSERVE CAMBIOS:

- Con los brazos hacia arriba
- Con las manos en la cadera
- Inclínada hacia adelante

■ Busque bolitas, endurecimientos o hundimientos.
■ Mueva sus dedos en pequeños círculos desde afuera de su mama hacia el pezón.

■ Explórese debajo de las axilas.
■ Explórese toda la mama presionando suavemente.
■ Utilice la yema de los dedos.

SEÑALES DE ALARMA

TUMOR SECRECIÓN ENROJECIMIENTO HUNDIMIENTOS CAMBIOS DE TEXTURA

GILPHI HEALTHCARE
FUENTE: SECRETARÍA DE SALUD
GHC.COM.MX

Bibliografía:

UDS. 2023. Antología de Salud Pública. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cb7599d6a3af3958122fc4a2c48804ee-LC-LEN303%20SALUD%20PUBLICA.pdf>