



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno* **Ingrid Guadalupe Villar Capetillo**

*Nombre del tema* **Tríptico cáncer de mama**

*Parcial* **4**

*Nombre de la Materia* **Enfermería en el cuidado de la mujer**

*Nombre del profesor* **Cecilia De La Cruz Sánchez**

*Nombre de la Licenciatura* **Enfermería**

*Cuatrimestre* **4**

# Medidas preventivas

- Mantener un peso adecuado
- Evitar el cigarro y el alcohol
- Realizar una auto-exploración 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 de la enfermedad. Si no se tienen, se debe hacer cada dos años a partir de los 40, y cada año al llegar a los 50.

## Cómo realizar un autoexamen de mamas?



Desliza el cursor



1. Obsérvate en el espejo



2. Identifica la forma de tus senos



3. Explora la mama y las axilas



4. Examínate recostada o en la ducha



5. Presiona suavemente el pezón

# Que es el cáncer de mama

El cáncer de mama es el tumor maligno que se origina en el tejido de la glándula mamaria. Los tumores malignos se caracterizan por tener un crecimiento descontrolado y extenderse a otros tejidos. Están formados por células que han acumulado alteraciones en su material genético, que les permiten evadir el control del ciclo de división celular, evitan ser reconocidas y eliminadas por el sistema inmune y crecer de forma descontrolada e infiltrar los tejidos de alrededor. De esta forma, estas células pueden también viajar a través de la sangre o la linfa a otros órganos y crecer formando nuevas lesiones (metástasis).

**si necesita ayuda**  
**Acudir a su unidad de salud**  
**para que le realicen la**  
**exploración clínica de sus**  
**mamas y la mastografía**



Un día te darás cuenta, de que no eres una superviviente mas, si no una guerrera que nunca se rindió.

**El objetivo de esta actividad es de concientizar, prevenir y educar a la población sobre el cáncer de mama.**

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

**<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama/que-es-cancer-mama>**

**<https://imss.gob.mx/salud-en-linea/blog-salud/habitos-saludables-prevencion-cancermama#:~:text=Para%20prevenir%20el%20c%C3%A1ncer%20de%20mama%20es%20recomendable%3A,al%20quinto%20d%C3%ADa%20de%20la%20menstruaci%C3%B3n%20M%C3%A1s%20elementos>**