



Mi Universidad

Triptico

Nombre del Alumno: Nancy del Carmen Pérez García

Nombre del tema: Cancer de mama

Parcial: I

Nombre de la Materia: Enfermeria en el cuidado de la mujer

Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sanchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4

★ LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ★ CANCER DE MAMA

es recomendable realizar un autoexamen mamario mensual. La autoexploración te ayudará a detectar cualquier cambio de manera oportuna, por ejemplo:

- Cambios en la piel de las mamas, como: engrosamiento, descamación, costras, enrojecimiento, orificios en la piel asemejando a la piel de naranja, o llegar a sentir una masa o bolita.
- Inversión del pezón.
- Cambios en la forma y tamaño de la mama.

Si presentas alguno de los signos o síntoma mencionados, es importante que acudas a una valoración médica.



El día 12 de octubre es el día internacional contra el cáncer de mama

La Secretaría de Salud en coordinación con Instituciones públicas y privadas así como organizaciones de la sociedad civil unen esfuerzos para que en el marco del 19 de Octubre día internacional de la lucha contra el cáncer de mama, se intensifiquen las acciones de información y asesoramiento sobre la enfermedad y su detección precoz.

Actualmente en nuestro país el cáncer de mama es un importante problema de salud ya que con el tiempo, el número de casos se ha incrementado y cada vez es más frecuente en la mujer mexicana, de manera que cada dos horas, una mujer mexicana muere a causa de esta enfermedad.

★ EL CANCER DE MAMA ★



Realizado por :
nancy del carmen perez garcia

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA



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.

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.



• Hacerte la autoexploración una vez al mes, puede salvarte la vida.

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.
- Disminuir el consumo de azúcares y grasas
- Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente



• Causas

- Mutaciones hereditarias y mutaciones adquiridas del ADN
- Protooncogenes
- Genes supresores de tumor
- Cambios genéticos hereditarios
- Cambios genéticos adquiridos

• Consecuencias



- Deterioro fisiológico
- Cansancio
- Malestar general
- Dolor en la mama
- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso
- Entre otros



• Prevención

- Llevar una alimentación balanceada.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Practicar ejercicio diariamente y conservar un peso adecuado.

La detección temprana y el apoyo continuo, son claves en la lucha contra el cáncer de mama.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/blog-salud/habitos-saludables-prevencion-cancermama#:~:text=Man%20tener%20un%20peso%20adecuado,antecedentes%20familiares%20de%20la%20enfermedad.>

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion#:~:text=Conocer%20tus%20senos%20es%20de,tiempo%20puede%20salvarte%20la%20vida.>