

### UNIDAD MÉDICA “ESPECIALIDADES”

Calle Norte 13-A, No. 5221, Col. Nueva Vallejo,  
Alc. Gustavo A. Madero. C.P. 07750, CDMX  
Tel. 55 5719-2662

### UNIDAD MÉDICA “MARRUECOS”

Calle Marruecos No. 51, Col. Romero Rubio,  
Av. Venustiano Carranza, C.P. 15400, CDMX.  
Tel. 55 2616-1654

### UNIDAD MÉDICA “100 METROS”

Ave. De los Cien Metros No. 96, Col. Nueva Vallejo,  
Av. Gustavo A. Madero, C.P. 07750, CDMX  
Tel. 55 8984-5239 y 55 8984-5240



# 19 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



**Por una PBI más informada...**

**¡Recuerda que la Subdirección de Servicios Médicos  
Integrales trabaja en beneficio tuyo y de tu familia!**

#### Área de Promoción de la Salud

Estadísticas a propósito del Día Mundial de Lucha contra el Cáncer, (02 de febrero de 2024). INEGI. Recuperado de: <https://shorturl.at/SSPVk> - NORMA Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2002, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama. - IMSS promueve la detección oportuna de Cáncer de mama a través de la mastografía. Recuperado de: <https://shorturl.at/ISfkk> - Ortiz, N. ¿Cuáles son los cánceres más comunes entre los hombres y las mujeres? (03 de febrero 2022), Revista Global UNAM, Recuperado de: <https://shorturl.at/D4Wyk>



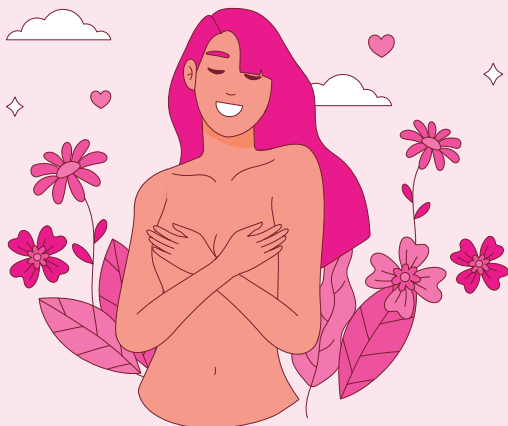
## 19 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama se puede describir como la reproducción anormal, acelerada y descontrolada de las células que componen el tejido mamario, como resultado de mutaciones en su interior por causa de diversos factores.

En la mayoría de las ocasiones, derivado de esta proliferación y sobre acumulación de células defectuosas, surge una tumoración maligna denominada “neoplasia”, que si no es detectada y tratada a tiempo, las células se desplazarán a otras regiones cercanas al tejido mamario mediante la sangre y linfa, generando una condición denominada “metástasis”.

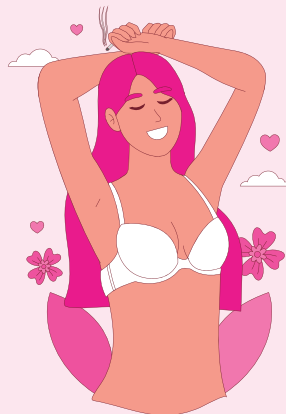
De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en México, Centro y Sudamérica 462 mil mujeres son diagnosticadas anualmente con cáncer de mama. Y cerca de 100 mil mueren a causa de esta enfermedad.

En México, de acuerdo a cifras del INEGI, en 2022 se registraron 23,790 nuevos casos en mujeres de 20 años en adelante, y de ellas, 7,888 defunciones se registraron en mujeres de 30 a 60 años, por lo que se considera como la principal causa de muerte en mujeres de este rango de edades.



### FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES:

- ◆ Sexo
- ◆ Edad
- ◆ Raza
- ◆ Estado Hormonal
- ◆ Inicio temprano de la menstruación (antes de 12 años)
- ◆ Inicio tardío de la menopausia (después de los 55 años)
- ◆ Antecedentes familiares en línea directa que padecieron cáncer
- ◆ Factores genéticos heredo-familiares (presentar mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2)



### FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

- ◆ Uso prolongado de tratamientos hormonales anticonceptivos
- ◆ Sobrepeso
- ◆ Obesidad
- ◆ Tabaquismo
- ◆ Sedentarismo
- ◆ Exceso en el consumo de alcohol
- ◆ Exposición a radiaciones
- ◆ Dar pecho a los hijos (Amamantar a los hijos reduce las probabilidades de desarrollar cáncer)

### ¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA?

- ◆ Reduce el consumo de grasas con una dieta equilibrada
- ◆ Realiza actividad física por lo menos 20 minutos al día
- ◆ Evita el tabaquismo y el exceso en el consumo de alcohol
- ◆ Asesórate con tu médico sobre los riesgos del uso prolongado de anticonceptivos hormonales y tratamientos para la menopausia
- ◆ Evita colocarte el celular dentro de tu sostén
- ◆ Realízate una mamografía (anualmente o cada dos años, a las mujeres de 40 a 49 años de edad con dos o más factores de riesgo y en forma anual a toda mujer de 50 años o más por indicación médica y con autorización de la interesada, y de existir el recurso)
- ◆ Realízate la autoexploración mensual (mujeres con periodo menstrual 5 días después de terminarlo. Mujeres con menopausia el primer día de cada mes)



Recuerda que el cáncer de mama es prevenible y curable, por lo que se detecta a tiempo, es mayor la probabilidad de éxito en el tratamiento. Por ello, si tienes alguna duda, o deseas realizarte una exploración o mamografía, acude a tu Unidad Médica correspondiente.