

CONSTRUYENDO

Salud



 www.hsdp.gov.co

 @HospPamplona

   @esehospitalpamplona

2

● Cáncer de mama

3

● Tratamiento:

4-5

● Prevención de hábitos saludables para el cáncer de mama

6

● Importancia de la detección temprana del cáncer de mama

7

● Autoexamen de mama

Comunicación y prensa

C.S. Yamdry Martínez Celis

Nallely Pacheco Carrero - Pasante

Apoyo especial – Información por:

Profesionales en formación – Nutrición y Dietética



Cáncer de mama

El cáncer de mama está definido como una alteración o un crecimiento anormal de la célula que componen la glándula mamaria o el seno por lo general se caracteriza de aparición frecuente en las personas que tienen antecedentes de cáncer de mama los hábitos saludables también influyen a la hora de la aparición del cáncer de mama ya que estos pueden reducir notablemente el padecimiento de esta enfermedad cuando las personas no tienen hábitos saludables es decir son personas que fuman que no se alimentan de forma correcta que no hacen actividad física entre otros hábitos no saludables suman las probabilidades de que la mujer padezca cáncer de mama.

Signos de alarma:

- Un bulto nuevo en la mama o la axila debajo del brazo.
- Aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama.
- Irritación o hundimientos en la piel de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en la zona del pezón o la mama.
- Hundimiento del pezón o dolor en esa zona.
- Secreción del pezón, que no sea leche, incluso de sangre.
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Dolor en cualquier parte de la mama.

Tratamiento:

Existen diferentes tipos de tratamientos para el cáncer de mama todo depende de lo avanzado que esté este cáncer cuando la enfermedad se encuentra de forma temprana es decir qué no está tan avanzada se puede hacer un tratamiento de quimioterapia para lograr erradicar este cáncer.

- Cuando la enfermedad se encuentra totalmente invasiva o avanzada se puede dar inicialmente un tratamiento con medicamentos quimioterapéuticos que ayuden a reducir el volumen del tumor para de esta manera poder realizar una intervención quirúrgica para terminar de erradicar este.
- Mastectomía este tratamiento consiste en la extirpación quirúrgica de toda la mamá para este caso la mastectomía existen diferentes tipos En dónde dependiendo en lo que ha invadido la masa se puede conservar parte de la piel a esto se le define como una mastectomía con conservación de la piel o en caso de que se pueda conservar el pezón a lo que se le Define mastectomía con conservación de pezón o conservación total de la piel Pero esto depende del cáncer que se tiene que tan avanzado está.
- Si la enfermedad ha hecho metástasis en estos casos se da una medicina paliativa es decir qué se quiere aumentar la probabilidad de vida y disminuir algunos síntomas que pueden estar asociados con El tumor como el dolor mareos vómitos y mejorar la calidad de vida de esta persona en el tiempo estimado que le queda más no se le hace alguna intervención quirúrgica o tratamientos con quimioterapia radioterapia entre otras.



PREVENCIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el tipo de cáncer que provoca mayor mortalidad entre las mujeres. Desafortunadamente cada vez se presenta con mayor frecuencia. Aunque hasta el momento no se ha determinado qué causa este padecimiento, hay diversos factores de riesgo como la edad, los antecedentes familiares, la genética y el género no se pueden controlar y pueden aumentar el riesgo de presentar cáncer de mama. Muchos de ellos tienen que ver con nuestro estilo de vida.

Sin embargo, una persona puede controlar otros factores, como fumar, su nivel de actividad física, el peso corporal y la dieta. Algunos investigadores han sugerido que los factores dietéticos podrían ser responsables del 30% al 40% de todos los cánceres.

La mayoría de las investigaciones sobre los posibles vínculos entre la alimentación y el cáncer de seno ha analizado hábitos alimentarios amplios en lugar de alimentos específicos.

Estudios que se han realizado a sobrevivientes de cáncer de seno han revelado un vínculo consistente entre la actividad física y un menor riesgo de padecer cáncer de seno, esto debido a que hay un mejor funcionamiento físico, aunque aun no se han evidenciado cuánta actividad física exactamente es necesaria, parece ser que mientras más activa se esté, más beneficios se obtienen.



El exceso de estrógeno puede ser un factor en el desarrollo y la propagación de algunos tipos de cáncer de seno. Algunos tratamientos tienen como objetivo evitar que el estrógeno interactúe con las células cancerosas para ello es importante seguir una dieta alta en fibra ya que puede acelerar la eliminación del estrógeno.

Los alimentos grasos pueden provocar obesidad, y las personas obesas parecen tener un mayor riesgo de desarrollar cáncer, incluyendo el cáncer de seno. Algunas grasas en la dieta son necesarias para que el cuerpo funcione correctamente, pero es importante consumir el tipo correcto.

Un estudio encontró que las mujeres que adoptaron una dieta baja en grasas tenían una pequeña reducción en el riesgo de padecer cáncer de seno, pero estas mujeres también habían perdido peso como resultado de la dieta.

Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas pueden ser beneficiosas en moderación.

Están presentes en:

- Aceite de oliva aguacates
- Semillas nueces

Los estudios han descubierto que las sobrevivientes de cáncer de seno que consumen muchas verduras (vegetales), frutas, granos enteros, pollo, y pescado tienden a vivir por más tiempo que aquellas que consumen más azúcares refinadas, grasas, carnes rojas (res, cerdo y cordero) y carnes procesadas (como tocino, salchichas, embutidos y perros calientes [hot dogs]).

El cáncer de seno puede comenzar en diferentes lugares, crecer de diferentes maneras y requerir diferentes tipos de tratamiento. Así como los tipos particulares de cáncer responden mejor a ciertos tratamientos, algunos tipos de cáncer responden bien a alimentos específicos.

Los siguientes alimentos pueden desempeñar un papel en una dieta saludable en general, y también pueden ayudar a prevenir el desarrollo o la progresión del cáncer de seno:

- Variedad de frutas y vegetales
- Alimentos ricos en fibra, como granos enteros, frijoles y legumbres
- Leche baja en grasa y productos lácteos productos a base de soja
- Alimentos ricos en vitamina D y otras vitaminas
- Alimentos particularmente especias, con propiedades anti inflamatorias.
- Alimentos, principalmente de origen vegetal, que contienen antioxidantes





Un estudio de 91,779 mujeres encontró que seguir una dieta compuesta principalmente de plantas podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno en un 15%.

Las investigaciones han sugerido que los siguientes alimentos pueden ayudar a prevenir el cáncer de seno:

- Vegetales de hoja verde oscuro, como la col rizada y el brócoli.
- Frutas, especialmente bayas (frutos rojos) y duraznos.
- Frijoles, legumbres, pescado, huevos y algo de carne

La soja puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno. Es un alimento que es rico en proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales, pero moderado en carbohidratos. También contiene antioxidantes conocidos como isoflavonas. Los autores de un estudio de 2017 que analizó información de 6,235 mujeres concluyeron que, en general, "una mayor ingesta dietética de isoflavonas se asoció con una reducción de la mortalidad por todas las causas".

Los alimentos que pueden aumentar el riesgo de diferentes tipos de cáncer, incluido el cáncer de seno, incluyen:

- Alcohol
- Azúcar añadida grasa
- Carne roja
- Alimentos procesados

Se ha demostrado que el consumo de bebidas alcohólicas, aumenta el riesgo de padecer cáncer de seno ya que al consumir alcohol aumentan los niveles de estrógeno en el cuerpo. Sin embargo, la evidencia que surge de los estudios sobre este tema no es firme.

Algunos estudios han encontrado un vínculo entre la carne roja y un mayor riesgo de cáncer de seno, especialmente si una persona cocina la carne a altas temperaturas, lo que puede desencadenar la liberación de toxinas.

Además, las carnes procesadas y los embutidos tienden a tener un alto contenido de grasas, sal y conservantes. Estos pueden aumentar el riesgo de cáncer de seno, en lugar de reducirlo. En general, minimizar el procesamiento de un alimento lo hace más saludable.

IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CANCER DE MAMA

El cáncer de mama es una gran preocupación en salud pública debido a que sigue siendo el tipo de cáncer más frecuente en la población femenina a nivel mundial y nacional.

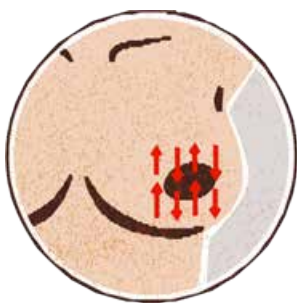
Detección temprana



Tamizaje

Disminuir la mortalidad por cáncer de mama y detectarlo en estadios tempranos para mejorar el pronóstico del paciente, haciendo uso de los programas de detección temprana

Resolución 3280 del 2018



1

Mamografía: Cada 2 años a partir de los 50 hasta los 69 años



2

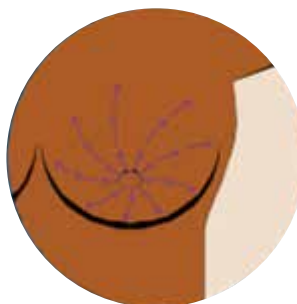
Examen clínico de mama: cada año a partir de los 40 años de edad



Resultados normales

BIRADS 1 y 2

Continuar con el esquema de tamizaje cada 2 años.



BIRADS 3

Ruta integral para atención en salud para la población en riesgo de cancer de mama

Recuerde

Brindar educación relacionada con los signos de alarma, sensibilización a las pacientes acerca de la importancia del autoexamen de mama y los tamizajes según esquema y riesgo.

"Regálale un minuto, regálale vida"



BIRADS 4 A, B,C y 5

Ordenar biopsia



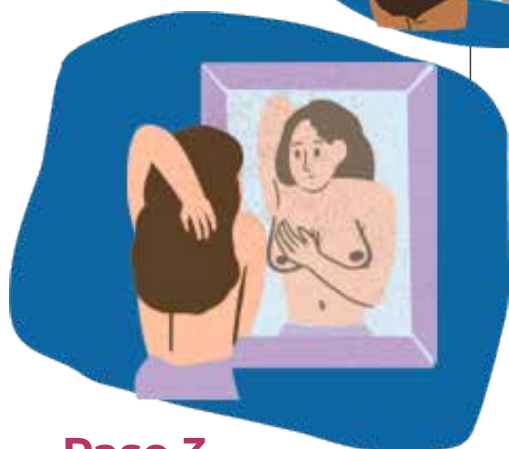
AUTOEXAMEN DE MAMA

Recuerde que su salud está en sus manos, cada mes 7 días después de su periodo se puede realizar el autoexamen de mama, son 5 minutos que pueden cambiar vidas.



Paso 1

Párese frente al espejo y observe sus mamas, revise que no tenga los siguientes signos de alarma:



Paso 2

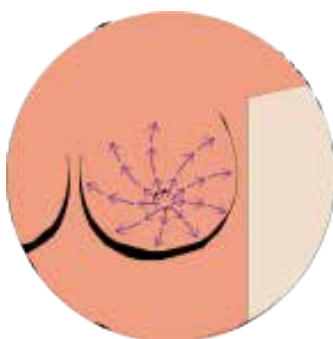
Párese frente al espejo y observe sus mamas, revise que no tenga los siguientes signos de alarma:

Paso 3

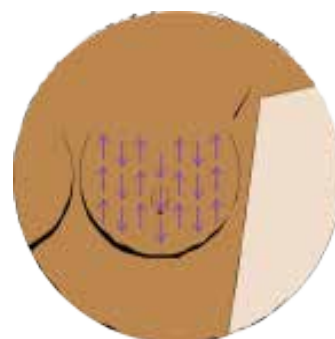
Use cualquiera de los siguientes métodos de autoexamen



En espiral



Radial



Horizontal ó vertical

Lo importante es que palpe todo su seno y al final del examen oprima el pezón para ver si hay salida de líquido como sangre que sería anormal



 www.hsdp.gov.co

  @esehospitalpamplona

 @HospPamplona