



GINECOIDE



Empoderando tu Salud: Detección Temprana del Cáncer de Mama.

Conocimiento es Poder:
La prevención empieza
en tus manos.



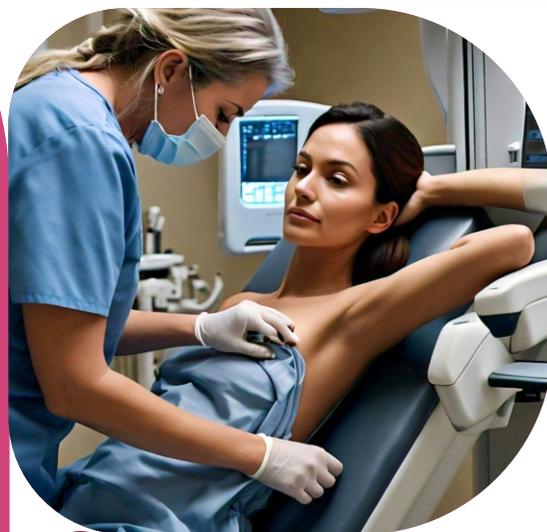
1. ¿Qué es el Cáncer de Mama?

- **Descripción:** El cáncer de mama es el crecimiento descontrolado de células en el tejido mamario. Es el tipo de cáncer más común entre las mujeres y representa un desafío significativo para la salud femenina.
- **Impacto Global:** Cada año, más de 2 millones de mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama, y la detección temprana puede salvar vidas al aumentar las tasas de tratamiento exitoso.



2. Epidemiología del Cáncer de Mama

- **Estadísticas Globales:** El cáncer de mama es responsable de aproximadamente 685,000 muertes al año en todo el mundo. En la República Dominicana, representa el 30% de los casos de cáncer en mujeres, siendo la principal causa de muerte por cáncer en esta población.
- **Importancia Local:** La alta incidencia del cáncer de mama en nuestro país destaca la necesidad de programas de detección temprana y educación para la prevención.





Factores de Riesgo



Factores Protectores



3. Prevención del Cáncer de Mama

• Factores de Riesgo:

- **Edad:** El riesgo aumenta con la edad, especialmente después de los 50 años.
- **Historia Familiar:** Tener familiares cercanos que hayan tenido cáncer de mama o de ovario incrementa el riesgo.
- **Genética:** Mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2.
- **Estilo de Vida:** Consumo de alcohol, tabaquismo, y dieta rica en grasas.



• Factores Protectores:

- **Ejercicio Regular:** La actividad física reduce el riesgo.
- **Lactancia Materna:** Amamantar a los hijos disminuye el riesgo de cáncer de mama.
- **Dieta Saludable:** Una alimentación rica en frutas, verduras y granos enteros ayuda a prevenir el cáncer.



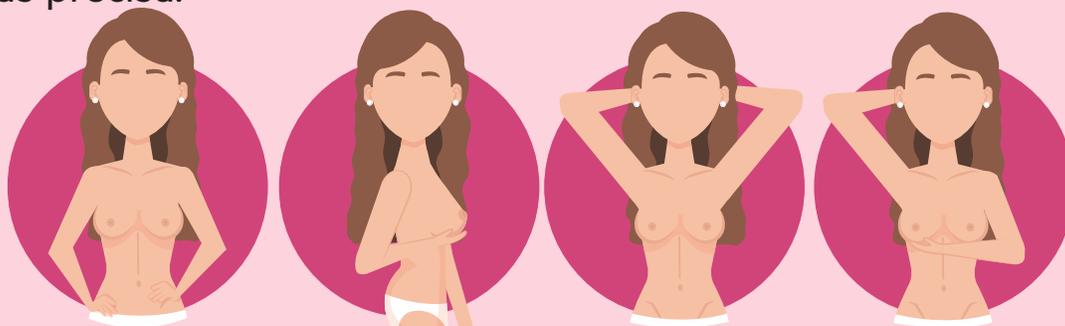
4. Detección Temprana y Autoexamen de Mama



- **Importancia de la Detección Temprana:** Identificar el cáncer en sus etapas iniciales aumenta las posibilidades de un tratamiento exitoso.
- **Frecuencia del Autoexamen:** Realiza un autoexamen de mama una vez al mes, idealmente unos días después del ciclo menstrual.

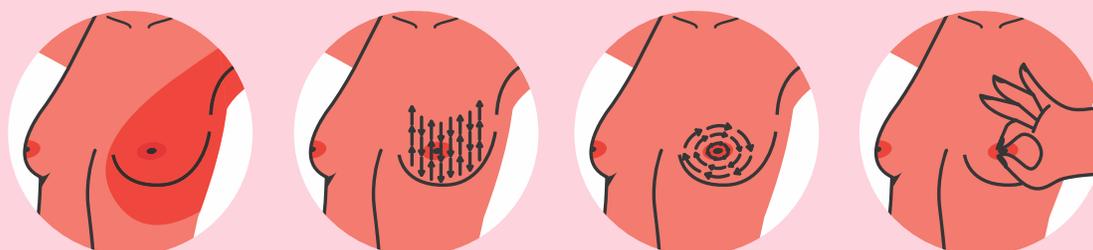
- Pasos para Realizar un Autoexamen:

- 1. Observación Frente al Espejo:** Examina tus mamas con los brazos relajados a los lados y luego con las manos en la cadera. Busca cambios en la piel, el tamaño, o la forma.
- 2. Levantando los Brazos:** Repite la observación levantando los brazos por encima de la cabeza, buscando las mismas señales.
- 3. Palpación de Pie:** Con las yemas de los dedos, realiza movimientos circulares sobre cada mama, aplicando distintas presiones desde el borde externo hacia el centro.
- 4. Palpación Acostada:** Acuéstate y repite el proceso para asegurar una detección más precisa.



- Señales de Alerta:

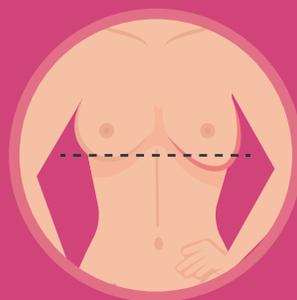
- Bultos o nódulos.
- Cambios en el tamaño o forma de la mama.
- Secreción anormal del pezón.
- Piel enrojecida, escamosa o con hoyuelos.



5. Técnica de Autoexamen de Mama



- **Instrucciones Detalladas:** Pasos visuales y descriptivos para guiarte en la realización de un autoexamen efectivo, asegurando que puedas identificar cualquier cambio en tus mamas.
- **Importancia de la Regularidad:** Mantén un calendario mensual para realizar el autoexamen y marca cualquier hallazgo para discutirlo con tu médico.



6. Cuándo Realizar Estudios de Imagen

• Mamografía:

- **Edad Recomendada:** Comienza a los 40 años o antes si tienes factores de alto riesgo.

- **Frecuencia:** Realiza una mamografía anualmente o según lo indique tu médico.

• Ecografía Mamaria:

- **Uso:** Recomendado en mujeres con senos densos o si se detecta alguna anomalía.

• Resonancia Magnética (RM):

- **Indicación:** Para mujeres con alto riesgo o para obtener una imagen más detallada cuando otros estudios lo requieran.





Calendario de Autoexamen y Recordatorio de Estudios

- **Calendario Personalizado:** Espacio para marcar el día de tu autoexamen mensual y recordatorios para programar tus estudios de imagen anuales.

"**Empodérate:** Tu salud está en tus manos. Conoce tu cuerpo, realiza tus chequeos y toma el control de tu "bienestar."

