

# El cáncer de mama es la principal causa de muerte en mujeres mexicanas

Un diagnóstico oportuno puede salvarte la vida

CMT se suma al mes de sensibilización sobre el cáncer de mama.

Octubre se conoce como el mes rosa, en conmemoración del día internacional por la lucha contra el cáncer de mama, cuyo objetivo está alineado a aumentar la atención e iniciar campañas de sensibilización acerca de este problema, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos de esta enfermedad.

## Tipos de cáncer más frecuentes en la mujer

1. Cáncer de mama
2. Cáncer de piel
3. Cáncer de colon
4. Cáncer ginecológico: Cáncer de ovario y el de cuello uterino
5. Cáncer de pulmón

En México este tipo de cáncer es la primera causa de muerte en las mujeres con un promedio de 10 decesos al día

Para la encargada del Programa Cáncer de la Mujer, la doctora Susana Martínez Julián, de la jurisdicción sanitaria número 1 de Valles Centrales de los Servicios de Salud de Oaxaca, los conocimientos actuales sobre las causas del cáncer de mama son insuficientes, ya que muchos de estos casos se detectan tardíamente, por lo que es difícil ofrecer un tratamiento. En cambio, sí se detectara oportunamente, se establece un diagnóstico adecuado y se dispone de un tratamiento, así como de posibilidades de curación son elevadas.

Susana Martínez Julián destacó que el cáncer es el resultado de mutaciones o cambios anómalos en los genes que regulan el crecimiento de las células y las mantienen sanas. En el caso de cáncer de mama, este crecimiento descontrolado se desarrolla en las células mamarias.

“Lamentablemente el cáncer de mama se está detectando tardíamente, es decir, en una etapa terminal. Lo ideal sería detectar el cáncer en una etapa o estadio 1-2, que es cuando la lesión no se palpa en una exploración física y ésta se detecta a través de una mastografía, ahí es el momento oportuno, ahí es cuando se puede ofrecer un buen tratamiento a las pacientes y no cuando ya existe alguna anomalía; por ejemplo, cuando la retracción del pezón es obvia o, inclusive, cuando la mama ya está deforme”, puntualizó.

Señaló que las mujeres deben hacerse la autoexploración a partir de los 20 años por lo menos una vez al mes, a partir de los 25 deben acudir con el personal de salud o médico para que se realice la exploración clínica por lo menos una vez al año. Mientras que a las mujeres de 40 años en adelante deben realizarse el autoexamen mensual, junto con un examen clínico mamario cada dos años y una mamografía cada año.

## Exploración de mamas

1. Colócate frente a un espejo, levanta los brazos y observa ambas mamas. Pon atención a posibles alteraciones: cambios en la forma, tamaño, formación de hoyuelos, bultos o arrugas, así como enrojecimiento, sarpullidos y cambios en la posición del pezón
2. Con la yema de los dedos presiona suavemente en movimientos circulares por toda la mama para determinar la presencia de masas o puntos dolorosos
3. Examina la axila con la yema de los dedos mediante movimientos circulares, tratando de identificar masas, engrosamiento o abultamiento bajo la piel
4. Presiona de forma suave con los dedos el pezón. La secreción de líquido (ya sea amarillento, lechoso o transparente) o de sangre puede ser un síntoma de un tumor de mama

Repite los tres últimos pasos en la mama contraria.

5. Recostada y con una almohada baja tu hombro y con el codo elevado. Examina con movimientos circulares, tanto la mama como la axila y, de la misma forma, las mamas con el brazo contrario; es decir, examina la mama derecha con el brazo izquierdo y viceversa



- La Dra. H.C. Catalina Mendoza Arredondo instauró el Modelo de Medicina Alternativa denominado “Escuchar al cuerpo”, siendo ésta, una terapia innovadora desde hace 23 años
- El Modelo de Salud de Medicina Complementaria de Congregación Mariana Trinitaria ha atendido a más de 75 mil pacientes desde el 2005 a la fecha

## Mensaje CMT

Congregación Mariana Trinitaria (CMT) invita a las mujeres a practicar la autoexploración mamaria cada mes, ya que ésta será la única manera de detectar alguna anomalía e iniciar un tratamiento oportuno.

Por ello, en el marco del mes de sensibilización sobre el cáncer de mama, es importante hacer conciencia y contribuir a aumentar la atención y el apoyo en favor de la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos.

CMT junto con el Modelo de Medicina Complementaria, “Escuchar al Cuerpo”, se suma a esta campaña de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que busca fomentar programas integrales de lucha contra el cáncer de mama, dando prioridad a estrategias de prevención y de detección oportuna con base en la autoexploración y mastografía.

A través de este modelo de medicina integrada se busca restablecer la salud integral y restituir el potencial propio a partir de una terapia innovadora. Con este sistema se ha constatado la recuperación de pacientes, que sin abandonar los tratamientos alópatas, superaron diversos tipos de enfermedades.

## Acciones de CMT en pro de la salud

- Modelo de medicina alternativa implementado por la Dra. H. C. Catalina Mendoza Arredondo
- Equipamiento de espacios (material quirúrgico, ambulancias)
- Tratamientos especializados (hemodiálisis y cataratas)
- Seguro de vida y de gastos médicos mayores

