



HOSPITAL
ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

LA VOZ DEL ONCO

Oct. 2024

Mes de Salud Mental

Mes de Concienciación sobre el Cáncer de Mama

Mes de Concienciación de Cáncer de Hígado



“ UN CLIMA LABORAL POSITIVO ES EL MOTOR QUE IMPULSA LA PRODUCTIVIDAD Y EL BIEN-ESTAR. ”

Desde el escritorio de Administración

Abrimos el mes haciendo conciencia sobre la Prevención del Cáncer de Seno. Recordemos que es responsabilidad de todos el tener hábitos de autocuidado que nos ayuden a minimizar el riesgo de sufrir esta enfermedad. Por ejemplo, mantener un peso saludable, evitar el tabaquismo, limitar la cantidad de alcohol, antecedentes de familiares de cáncer de mama, entre otros. Por lo que les exhorto a participar de nuestra Clínica de Prevención de Cáncer de Seno para Empleados y sus familiares, comenzando este próximo lunes, 30 de septiembre de 2024.

De igual manera les extiendo una invitación a participar del Encendido Rosa, actividad que realizaremos como un recordatorio de la importancia de la prevención y lucha contra el Cáncer de Seno, el jueves, 3 de octubre a las 6:30 p.m. en el Vestíbulo de nuestra Institución.

“Porque nos queda mucho por Vivir”, sigamos luchando por nuestros pacientes, acompañándolos en el proceso y siempre estando atentos a sus necesidades.

Lcdo. Orlando Rivera de León, RT,MHSA

Director Ejecutivo

Autoconocimiento de los Senos

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE, CN-BM
Educatora en Salud Pública

Autoconocer los senos significa familiarizarse con la anatomía de esta parte del cuerpo. Para una mujer implica que observe, palpe e identifique cualquier cambio en los senos que no esté relacionado con las variaciones normales que produce en ellos la menstruación.

Autoconocer los senos significa conocer la **forma, tamaño, textura, color, temperatura y sensación** normal de los senos, pezones y axilas. Al familiarizarse con estas seis características, la mujer puede identificar temprano si tiene síntomas que pueden asociarse al cáncer de seno.

Síntomas asociados al cáncer de seno

Los síntomas a vigilar son los siguientes:

Endurecimiento o hinchazón en un seno o axila.

Cambio en el tamaño o la forma de un seno.

Obscurecimiento o enrojecimiento de la piel de un seno.

Sensación de calor, o dolor repentino y persistente en uno de los senos.

Cambio en color y textura del pezón.

Picazón, salpullido o aparición de úlcera en un pezón.

Secreción repentina por un pezón.

Hundimiento del pezón u otra parte del seno.



DetECCIÓN TEMPRANA

El *autoconocimiento de los senos* estará acompañado del **examen clínico de los senos**. Este es el examen de palpación de los senos, axilas y cuello realizado durante la visita médica de rutina por un profesional de la salud, especialmente cuando la mujer reporta síntomas.

De suma importancia será también cumplir con la mamografía y cualquier otro examen de los senos ordenado por el médico según la edad de la mujer y su historial de cáncer familiar. La **mamografía** de rutina es un examen de rayos X fácil de realizar. Ayuda a obtener dos imágenes de cada seno. Dicho examen contribuye a detectar el cáncer de seno en etapa temprana. Por lo tanto ayuda a salvar vidas. Desde joven la mujer necesita conocer su cuerpo y seguir los pasos necesarios para proteger su salud.

La siguiente tabla incluye las recomendaciones de la Sociedad Americana Contra el Cáncer para la detección temprana del cáncer de seno en mujeres con **riesgo promedio** de desarrollar esta condición.

Guías para Detección Temprana del Cáncer de Seno

Sociedad Americana Contra el Cáncer 2023

<https://www.cancer.org/cancer/screening/american-cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer.html>

| | |
|-------------------------|--|
| Mujeres de 40 a 44 años | Tener la opción de realizarse una mamografía anual |
| Mujeres entre 45 y 54 | Realizarse una mamografía anual |
| Mujeres de 55 o más | Realizarse una mamografía cada 2 años o tener la opción de ha- |

Una mujer en *riesgo promedio* de desarrollar cáncer de seno es:

La que **no** tuvo cáncer de seno previamente.

La que **no** presenta fuerte historial de cáncer de seno familiar.

La que **no** tiene mutación genética asociada al desarrollo de esta condición.

La que **no** recibió radioterapia en pecho antes de los 30 años.

Es importante saber que **el hombre también puede padecer cáncer de mama**. Además de tejido muscular, el hombre posee tejido mamario en el pecho.

Edúquese y obtenga más información llamando a la Oficina de Educación en Salud del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez (787) 763-4149 Ext. 2906.