

IV. Identificación oportuna de enfermedades.

Cáncer de mama

El cáncer de mama es cada vez más frecuente y una de las principales causas de muerte en la mujer. No todas las mujeres que enferman de cáncer mueren, gracias a la detección temprana y a mejores tratamientos, por eso es importante que usted sepa a quiénes afecta más y cómo detectarlo.

Los factores de riesgo para padecer cáncer de mama son:



Tener más de 45 años de edad

Primera menstruación antes de los 12 años de edad

Menopausia después de los 50 años

Quistes en el pecho por hiperplasia atípica

Primer embarazo después de los 30 años o no haber tenido hijos

Abuela, madre, hermanas o hijas con cáncer mamario

Dieta rica en grasas o tener obesidad

Uso de terapia hormonal de reemplazo por más de 10 años

Identificación oportuna de enfermedades

Los factores que ayudan a disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama son:



Tener el primer hijo alrededor de los 20 años

Dar pecho a los hijos por tiempo prolongado

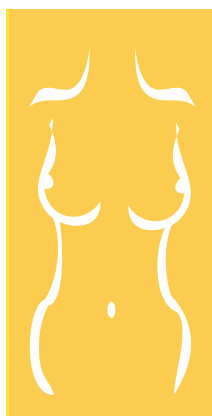
Dieta con alto contenido de fibra, frutas y verduras

Peso adecuado

Práctica de ejercicio de manera regular

La principal manifestación del cáncer de mama, es la presencia de una bolita o tumor, de ahí la importancia de hacerse periódicamente la detección. La identificación temprana permite tratarlo cuando aún es posible.

La detección del cáncer de mama, consiste en:



a Explorar sus pechos cada mes a partir de los 20 años

b Examen clínico anual en su clínica a partir de los 25 años

c Mastografía, cada dos años:

1 A partir de los 40 años si tiene familiares directos como madre, hermanas o hijas con cáncer de mama

2 De los 50 a los 69 años

Identificación oportuna de enfermedades

¿Cómo se realiza la autoexploración?

De pie

Inspección:

Frente al espejo, coloque los brazos a lo largo del cuerpo y observe sus senos. Busque cambios en la forma, en el tamaño o en la superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones. Examínesse en las siguientes posiciones:

- a** Con los brazos a los lados



- b** Con las manos detrás de la cabeza y los codos ligeramente hacia adelante



- c** Con las manos en la cintura y hombros hacia adelante



Identificación oportuna de enfermedades

Palpación:

Busque bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama, de la siguiente manera:

a Frente al espejo o mientras se baña levante su brazo derecho y ponga su mano en la nuca, con la yema de los tres dedos medios de la mano izquierda revise todo su pecho derecho, comience desde arriba siguiendo las flechas como se muestra en la figura



b En la axila busque zonas duras, o dolorosas, que no haya sentido antes

c Al final, apriete suavemente su pezón con la yema de los dedos, para ver si hay salida anormal de líquido

d Explore el otro pecho de la misma manera



Identificación oportuna de enfermedades

Acostada

Palpación:

a Coloque una almohada pequeña o toalla enrollada debajo de su hombro derecho, ponga su mano derecha en la nuca y con la mano izquierda revise el pecho derecho, palpando de la misma manera que lo hizo estando de pie

b Haga lo mismo para explorar su seno izquierdo



Para que sea útil, la autoexploración debe ser un hábito.

Identificación oportuna de enfermedades

Explórese siete días después de la menstruación y si ya no regla, en un día fijo del mes, si olvidó hacerlo en la fecha programada, hágalo cuando se acuerde, lo más importante es hacerlo periódicamente, conocer lo que es normal y cómo se sienten las mamas dependiendo del periodo del mes, de la edad o de ciertas circunstancias como el embarazo.

La mayoría de los cambios anormales no son causados por cáncer, pero es importante acudir sin retraso con el médico para que él valore la necesidad de estudios que descarten el padecimiento.

Exploración clínica de las mamas

La exploración clínica de la mama, es un procedimiento similar al de la autoexploración pero realizado por personal de salud especialmente capacitado para encontrar alteraciones, lo que mejora la detección del cáncer. Acuda a su clínica para la exploración clínica, cada año.

Mastografía

La mastografía es un estudio de Rayos X, que puede identificar tumores dos o tres años antes de que la mujer o el personal de salud puedan sentirlos. Al encontrarse en etapas tempranas, hay excelentes posibilidades de un tratamiento exitoso.

Lo que usted debe saber:



La mastografía es para mujeres que no tienen síntomas o cambios anormales a la exploración clínica. Para que le indiquen el estudio tiene que ser revisada primero por su médico familiar o enfermera

No todos los tumores pueden verse en la mastografía, por eso es importante la autoexploración mensual y acudir cada año a la exploración clínica

Identificación oportuna de enfermedades



Para que le realicen la mastografía debe sacar cita en el servicio de radiología

El día del estudio

- 1** Lleve ropa de dos piezas (blusa y pantalón o blusa y falda)
- 2** Báñese y no utilice desodorante, esto es importante porque la mayoría de los desodorantes contienen minerales que no dejan ver con claridad las imágenes de Rayos X



El estudio consiste en tomar dos radiografías de cada mama: de los lados y de arriba hacia abajo



Tarda aproximadamente 15 minutos y causa ciertas molestias que son tolerables ya que se requiere comprimir el pecho para tomar las radiografías, pero los beneficios de una mastografía son incomparables a lo molesto que este examen puede resultar



No todos los resultados anormales en la mastografía significan cáncer, de cada 10 mujeres con resultado anormal sólo una tiene cáncer



Por lo tanto, si tiene un resultado anormal, para tener un diagnóstico definitivo será necesario realizar más estudios

Si la mastografía no es adecuada para interpretación se le pedirá que se repita el estudio

La detección del cáncer de mama, salva vidas.

Identificación oportuna de enfermedades

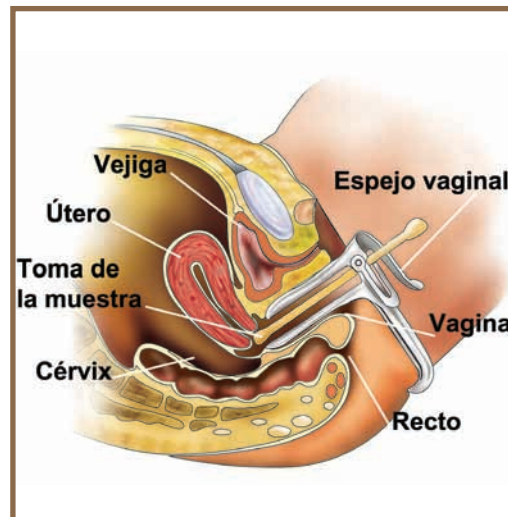
Cáncer cérvico uterino

El cáncer cérvico uterino es una de la principales causas de muerte por tumores malignos.

¿Qué es el cáncer cérvico uterino o de la matriz?

Es el crecimiento anormal de las células que se encuentran en el cuello de la matriz. Al inicio las lesiones son tan pequeñas que no se pueden ver a simple vista y duran así varios años. Cuando el cáncer es avanzado se puede ver a simple vista en la exploración ginecológica, o causar otras molestias, entre ellas el sangrado anormal después de la relación sexual, entre los periodos menstruales o después de la menopausia.

Se puede prevenir o curar, a través de la detección temprana con la prueba de Papanicolaou que consiste en la introducción de un espejo vaginal que permite ver el cuello de la matriz y tomar una muestra de células, que son analizadas para identificar si son normales o presentan alguna alteración.



El Papanicolaou permite descubrir las displasias a tiempo para poder iniciar el tratamiento de inmediato y evitar que se conviertan en cáncer.

Identificación oportuna de enfermedades

- a** El Papanicolaou debe efectuarse a partir de los 25 años de edad en todas las mujeres que han tenido relaciones sexuales
- b** Después de dos exámenes anuales normales, lo indicado es realizar el examen cada tres años

¿Qué hacer cuando hay un resultado anormal?

Las células del cuello de la matriz, antes de ser cancerosas, tienen cambios que las hacen verse diferentes a las normales, a estas alteraciones se les llama **displasias** o lesiones precursoras del cáncer.

Si el resultado es positivo a displasias o cáncer la paciente se envía a una clínica de colposcopia en un hospital para corroborar el diagnóstico e iniciar el tratamiento.

Si tiene alguna duda sobre el resultado y el tratamiento, pregunte a su médico para que le explique y le oriente.

Después de dos resultados negativos, el Papanicolaou se puede dejar de hacer en las mujeres de 65 y más años. Pero si nunca se ha hecho el estudio, sin importar la edad debe acudir a su clínica para hacerse la detección.

Recuerde que una mujer bien enterada sabrá cuidar mejor su salud.

Identificación oportuna de enfermedades

Diabetes mellitus

La diabetes mellitus es una enfermedad ocasionada por una baja producción de insulina o porque la insulina que produce el páncreas no funciona adecuadamente debido a sobrepeso u obesidad, o por la falta de ejercicio, ya que los músculos sin actividad no responden a la insulina. El páncreas produce la insulina que sirve para que todas las células del cuerpo utilicen el azúcar proveniente de los alimentos, proporcionando la energía que el organismo necesita para todas sus funciones y todas nuestras actividades de la vida diaria. El azúcar al no ser utilizada por las células aumenta en la sangre y daña el sistema circulatorio.



La diabetes es una enfermedad crónica (para toda la vida), sin embargo, se puede evitar o retardar su aparición. Es el resultado de muchos factores, tales como la herencia, el sobrepeso, la obesidad, circunferencia de cintura mayor de 102 cm. en hombres y 88 cm. en mujeres, estilos de vida nocivos para la salud como tabaquismo, alcoholismo, mayor consumo de alimentos ricos en grasas y baja ingesta de verduras y frutas, así como la falta de ejercicio.