



**Salud  
aMiBarrio**

Abre tu puerta al cuidado

**Salud  
aMiVereda**

Abre tu puerta al cuidado





# CÁNCER DE MAMA

## Hombres y Mujeres en el marco de la detección temprana

Cristhian Sanchez

Profesional especializado

Equipo vida saludable y condiciones crónicas no transmisibles

Subdirección de determinantes en salud-SDS

## ¿Que es el cáncer ?

El cáncer de mama es la **multiplicación anormal y desordenada de células mamarias malignas (MALAS)** que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama, el cual tiene la **capacidad de invadir a otros órganos.**

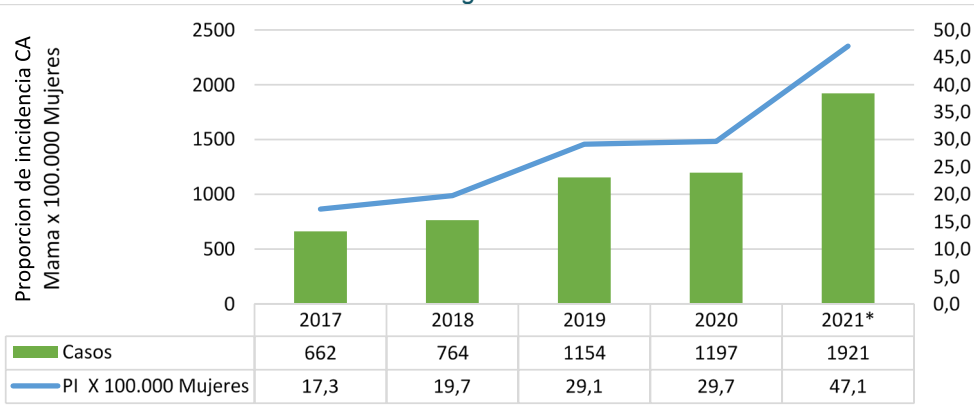
También se presenta en menor número en hombres.



# ¿Como estamos en Bogotá ?

## Cáncer de mama años 2017 - 2021. Morbilidad

Gráfica: 1 Incidencia de cáncer de mama Bogotá años 2017 – 2021



Fuente: Base SIVIGILA Base final 2017 – 2021 evento 155, Proyecciones Poblacionales Proyecciones poblacionales CENSO 2018

- Desde el año 2017 al año 2021 el Cáncer de mama en el Distrito como se observa en la gráfica ha tenido una tendencia hacia el aumento en cada año pasando de 17,3 a 47,1 casos por 100.000 mujeres

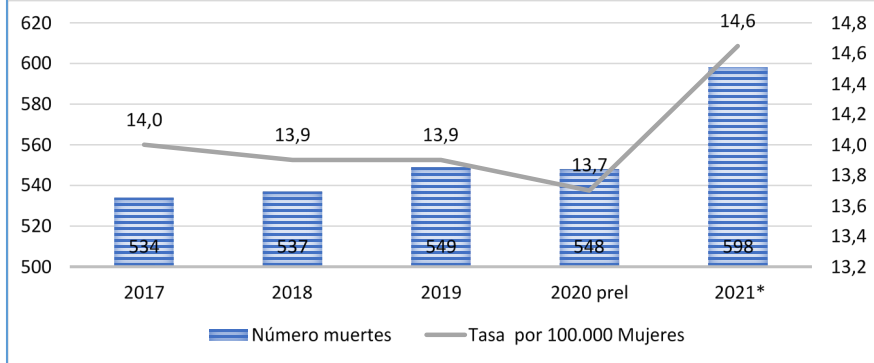
### **NOTIFICACION EVENTO**

- Por curso de vida el cáncer de mama afecta principalmente a la adultez (mujeres entre 29 y 59 años) seguido por la vejez (mujeres con edades mayores de 60 años).
- En cuanto al régimen de aseguramiento para el año 2021 del total de casos confirmados residentes en Bogotá para este evento el **84,6%** pertenecen al régimen contributivo, seguido del Subsidiado con el **9,5%** y el **3,6%** de los casos pertenecen al régimen de Excepción.

# ¿Como estamos en Bogotá ?

## Cáncer de mama años 2017 - 2021. Mortalidad

Gráfica: 1 Defunciones y tasa de mortalidad asociada a cáncer de mama en Bogotá D.C., 2017 – 2021 preliminar.



Fuente: 2016-2018 Bases de datos DANE-RUAF-ND. Sistema de Estadística Vitales -Análisis demográfico. - Finales  
Fuente: 2019: Base de datos DANE-RUAF-ND. Sistema de Estadísticas Vitales ADE SDS. -(Publicación preliminar junio 2020)  
Fuente 2020: Base de datos SDS y aplicativo Web RUAF\_ND, datos PRELIMINARES-(corte 09-11-2020)-ajustada 17-11-2020  
Fuente 2021: Base de datos SDS y aplicativo Web RUAF\_ND, datos PRELIMINARES-(corte mayo 2022)-ajustada Proyecciones poblacionales CENSO 2018

- Para los años 2017- 2021 se presentó un total de 2.766 muertes por cáncer de mama con una tasa de mortalidad promedio de 14,2 por 100.000 mujeres, mortalidad que a través de los años no ha disminuido por el contrario tiende al aumento y principalmente en el último año, lo cual indica que **posiblemente las mujeres están siendo captadas de manera tardía o acceden de manera inoportuna a los tratamientos** por falta de seguimiento provocando su muerte.
- El grupo de edad con el mayor número de muertes son mujeres con edades entre 50 y 54 años perteneciente al régimen contributivo con un 72% siendo las aseguradoras con el mayor número de muertes Compensar, Sanitas, Famisanar y Capital Salud.
- En cuanto a las localidades con las mayores tasas de mortalidad en el último año fueron Barrios unidos, Puente Aranda, Antonio Nariño y San Cristóbal.

## Factores protectores

- Actividad física
- Alimentación saludable
- Evitar el sobrepeso
- Disminuir el consumo de alcohol y tabaco
- Lactancia materna exclusiva
- Explorar tu cuerpo

pueden **disminuir** el riesgo de padecer cáncer de mama.



## Factores de riesgo

- Presencia de historia familiar de cáncer de mama en primer grado de consanguinidad.
- Historia de exposición a radiación ionizante en el pecho en la infancia (niñas de 10 años y más).
- Antecedentes de hiperplasia benigna previa (aumento del número de células en un órgano o tejido).
- Sobrepeso u obesidad, representado en un Índice de Masa Corporal mayor a 40
- Consumo de tabaco, que se encuentra relacionado con más de 16 tipos de cáncer.

pueden **augmentar** el riesgo de padecer cáncer de mama.



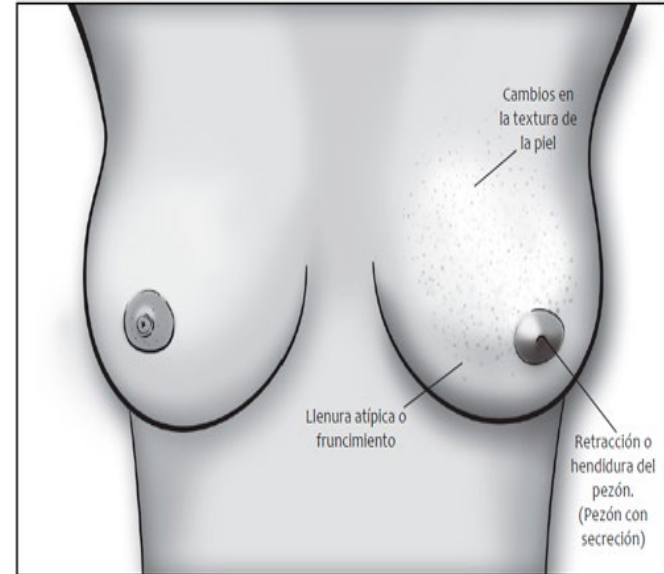
## ¿Como lo detectamos a tiempo ?

El autoexamen de mama se convierte en una acción de **autocuidado** y protección cotidiana que ayuda a las mujeres a la detección temprana de cáncer.

El conocimiento de nuestro cuerpo nos permitirá identificar cambios que alertan a consultar con el médico.

Se sugiere realizarlo:

- Una vez al mes en un día específico
- Al menos 5 días después de terminar el periodo.
- Esta técnica se realiza en dos etapas básicas: **La observación (VER) y la palpación (BUSCAR)**



Fuente: Guía de práctica clínica cáncer de mama (modificado de Quemedico.com)

**Examen clínico de mama:** a partir de los **40 años**, aumente la frecuencia del examen **una vez al año**. Este examen debe ser realizado por un profesional de la salud entrenado.

**Mamografía:** tamizaje cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad.

En 2011 se actualizó el POS y se introdujeron nuevas pruebas y procedimientos para el diagnóstico y tratamiento integral incluyendo la rehabilitación, el cuidado paliativo y los servicios de apoyo social del cáncer de mama.



## ¿Que buscamos ?

### Los signos y síntomas del cáncer de mama incluyen:

- Presencia de masas o bultos en los senos o en las axilas
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas
- Hundimiento del pezón o cambios en su posición
- Salida de secreción por el pezón, en periodos diferentes a la lactancia
- Cualquier cambio en el tamaño o forma de las mamas
- Dolor en cualquier parte de las mamas o axilas
- Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula

Si usted identifica alguno de estos signos, por favor consulte con el médico en su IPS.



Fuente 4 señales de alerta cáncer de mama | Revista Salud Coomeva



Frente a un espejo y de pie , observe en detalle ambas mamas, observe hendiduras, irregularidades de la piel, desviación o retracción del pezón o descamación de la piel.



Mire frente al espejo y coloque sus dos manos detrás de la cabeza y estando así lleve los codos hacia adelante, nuevamente observe si aparecen hendiduras en la piel o el pezón, evalúe también si hay abultamientos visibles.



Coloque sus manos a la cintura sobre las caderas y observe si aparecen hendiduras en la piel o el pezón, evalúe también si hay abultamientos visibles o salida de líquido



Levante el brazo izquierdo, y ubique la mano por detrás de la cabeza dejando el codo en alto.  
Con la mano derecha examine su mama izquierda.  
Toque con los tres dedos, haciendo presión en pequeños círculos desde la axila hasta la mama en forma de caracol hasta llegar al pezón con una leve presión.

# Recuerda

## Cuadro 4. Código Europeo contra el Cáncer: 12 maneras de reducir el riesgo de cáncer \*

- 1 No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.
- 2 Haga de su hogar un espacio sin humo. Apoye las políticas que prohíben fumar en el lugar de trabajo.
- 3 Tome medidas para tener un peso corporal saludable.
- 4 Realice alguna actividad física en la vida cotidiana. Limite el tiempo que pasa sentado.
- 5 Mantenga un régimen alimentario saludable:
  - Coma cereales integrales, legumbres, verduras y frutas en abundancia.
  - Limite los alimentos de alto contenido calórico (ricos en azúcar o grasas) y evite las bebidas azucaradas.
  - Evite las carnes procesadas; limite el consumo de carne roja y los alimentos con alto contenido de sal
- 6 Si consume bebidas alcohólicas de cualquier tipo, limite su consumo. No consumir alcohol es mejor para la prevención del cáncer.
- 7 Evite la exposición excesiva al sol, especialmente durante la infancia. Use protección solar. No use camas solares.
- 8 En el lugar de trabajo, protéjase de las sustancias cancerígenas siguiendo las instrucciones de salud y seguridad.
- 9 Averigüe si está expuesto a la radiación de niveles naturalmente elevados de radón en su hogar.
  - Tome medidas para reducirlos si son elevados.
- 10 Para las mujeres:
  - La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer en la madre. Si puede, amamante a su bebé.
  - El tratamiento hormonal sustitutivo aumenta el riesgo de determinados tipos de cáncer.
  - Limite su uso.
- 11 Asegúrese de que sus hijos participen en los programas de vacunación contra:
  - la hepatitis B (para recién nacidos); y
  - el virus de los papilomas humanos (para las niñas)
- 12 Participe en los programas de tamizaje del:
  - cáncer de colon (hombres y mujeres),
  - cáncer de mama (mujeres), y
  - cáncer cervicouterino (mujeres).

\* Estas recomendaciones se refieren a la reducción del riesgo de cáncer en general y no son específicas para el cáncer de mama.

Fuente: PREVENCIÓN: FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA OPS-OMS

*¡Gracias*



SECRETARÍA DE  
**SALUD**

