

laBartolina



CREATIVE
I M A G E S

MES DE LA LUCHA CONTRA EL



**CÁNCER DE
MAMA**

Este 19 de octubre



Luchemos juntos contra
el cáncer de mama

¿SABES QUÉ ES LA AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS?

A partir de los 20 años debes hacer una autoexploración de tus mamas una vez al mes.

1

Frente a un espejo, levanta los brazos y revisa tus mamas.

No deben presentar enrojecimiento, sarpullidos, inflamaciones ni deformaciones, así como arrugas en la piel. Observa si hay cambios en la posición del pezón o si el pezón está invertido.

2

Ahora con los hombros rectos y las manos en la cadera.

En esta posición fijate si no hay alguna de las alteraciones mencionadas en el paso anterior.

3

Explora tus mamas detenidamente.

Presiona con las dos yemas de los dos dedos centrales con pequeños movimientos circulares cada mama por completo.



4

Una vez más realiza el paso 3.

Pero esta vez en la zona de la axila. Revisa una y luego la otra haciendo los movimientos circulares con las dos yemas de los dedos.

CITAS AL: 633 338 3192



CALLE 13 AVENIDA 22

5

Examina las mamas recostada y con el codo hacia arriba.

Con las yemas de los dos dedos centrales presiona con pequeños movimientos circulares iniciando desde la axila hasta la mama. Repite lo mismo con la otra mama.

6

Presiona cuidadosamente los pezones.

Observa si sale alguna secreción de líquido. Este líquido puede ser transparente, lechoso, amarillento o sangre y es señal que algo anormal está sucediendo.



¿CÓMO SE ORIGINA EL CÁNCER DE SENO?



Los cambios o mutaciones en el ADN pueden causar que las células normales del seno se vuelvan cancerosas. Ciertos cambios en el ADN se heredan de los padres y pueden aumentar significativamente su riesgo de cáncer de seno.

Otros factores de riesgo relacionados con el estilo de vida, como la alimentación y cuánto ejercicio hace, pueden aumentar la probabilidad de padecer cáncer de seno, aunque aún no se sabe exactamente cómo algunos de estos factores de riesgo causan que las células normales se conviertan en cáncer. Las hormonas parecen tener un efecto en muchos casos de cáncer de seno, aunque no se conoce totalmente cómo ocurre esto.

Las células de los senos normales se convierten en cancerosas debido a cambios (mutaciones) en el ADN. El ADN es el producto químico de nuestras células que conforma nuestros genes. Los genes tienen las instrucciones sobre cómo funcionan nuestras células.

Algunas mutaciones en el ADN son hereditarias, o sea que se adquieren de sus padres. Esto significa que las mutaciones están en todas sus células cuando usted nace. Algunas mutaciones pueden aumentar en gran medida el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Las mutaciones causan muchos de los cánceres que son frecuentes en algunas familias, y a menudo causan cáncer cuando las personas son más jóvenes.



TOCATE, CUIDATE, AMATE.



EL RIO Industrial Park

Empresas maquiladoras en Parque Industrial El Río



HAY VARIOS TIPOS DE CÁNCER DE SENO...CONÓCELOS

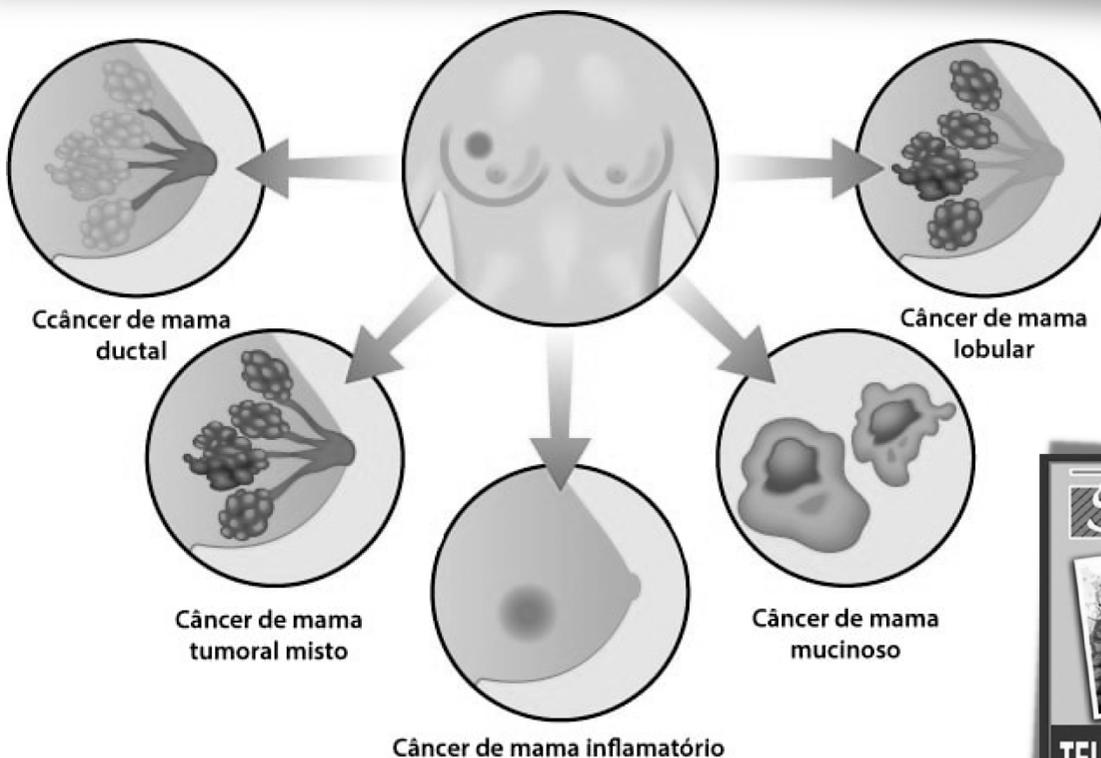
Hay muchos tipos de cáncer de seno, y muchas maneras diferentes de describirlos. Por lo tanto, es fácil confundirse con un diagnóstico de cáncer de seno.

El tipo específico de células afectadas determina el tipo de cáncer de seno. La mayoría de los cánceres de seno son carcinomas, que son tumores que se originan de las células epiteliales que revisten los órganos y los tejidos que se encuentran en todo el cuerpo.

Cuando los carcinomas se forman en el seno, por lo general son de un tipo más específico llamado adenocarcinoma, que comienza en las células de los conductos (los conductos de la leche) o los lobulillos (glándulas productoras de leche).

El tipo de cáncer de seno también puede referirse a si el cáncer se ha propagado o no. El cáncer de seno in situ (carcinoma ductal in situ o DCIS) es un cáncer que comienza en un conducto de leche y no ha crecido en el resto del tejido mamario.

El término cáncer de seno invasivo (o infiltrante) se utiliza para describir cualquier tipo de cáncer de seno que se haya propagado (invadido) al tejido mamario de alrededor.



Agua Purificada
Santa Elena
Hielaria
AGUA PRIETA
150 Kilos
TELS: 338-42-52 338-08-64

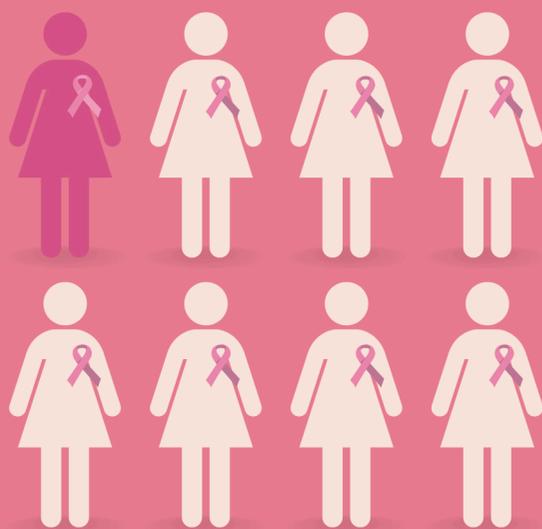
LA DETECCIÓN A TIEMPO SALVA VIDAS.



HAZTE UNA MAMOGRAFÍA.

1 DE CADA 8 MUJERES

DESARROLLA CÁNCER DE MAMA A LO LARGO DE SU VIDA,
LA CLAVE ESTÁ EN EL DIAGNÓSTICO TEMPRANO.



TE INVITAMOS A HACERTE UNA
REVISIÓN ANUAL



Hinchazón de toda la mama o parte de ellas (aunque no se sienta un bulto)



Dolor en la mama a la palpación.



Dolor en la mama o en el pezón



Retracción (contracción) de los pezones



Piel del pezón o mama roja, seca, descamada o gruesa



Secreción del pezón que no sea leche materna



Menor movilidad de una de las mamas al levantar los brazos.



Comezón frecuente en la mama o en el pezón



Formación de costras o heridas en la piel cerca del pezón



Venas que se observan fácilmente y que aumentan de tamaño



Formación de hoyuelos en la piel (a veces parecido a la cáscara de una naranja)



Ganglios linfáticos – nódulos en las axilas hinchados (algunas veces un cáncer de mama se puede propagar a los ganglios linfáticos de las axilas o alrededor de la clavícula)



Cuando el cáncer ya está avanzado, los síntomas aumentan y pueden detectarse en otras partes del cuerpo. Puede presentarse en forma de cansancio constante, dolor en los huesos, pérdida de peso o síntomas en la piel.



EL CÁNCER DE SENO SE PUEDE PREVENIR, CONOCE SUS SÍNTOMAS

UNA PARTE IMPORTANTE DE LA SALUD DE LOS SENOS CONSISTE EN SABER CÓMO LUCEN Y SE SIENTEN NORMALMENTE SUS SENOS. AUNQUE ES IMPORTANTE HACERSE PRUEBAS DE DETECCIÓN PERIÓDICAS PARA EL CÁNCER DE SENO, LOS MAMOGRAMAS NO ENCUENTRAN TODOS LOS CÁNCERES DE SENO. ESTO SIGNIFICA QUE TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE ESTÉ AL PENDIENTE DE CAMBIOS EN SUS SENOS Y QUE CONOZCA LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE SENO.

EL SÍNTOMA MÁS COMÚN DEL CÁNCER DE SENO ES UNA MASA O BULTO NUEVO. UNA MASA NO DOLOROSA, DURA Y CON BORDES IRREGULARES TIENE MÁS PROBABILIDADES DE SER CÁNCER, AUNQUE LOS TUMORES CANCEROSOS DEL SENO TAMBIÉN PUEDEN SER SENSIBLES A LA PALPACIÓN, BLANDOS Y DE FORMA REDONDEADA. TAMBIÉN PUEDEN CAUSAR DOLOR. POR ESTE MOTIVO, ES IMPORTANTE QUE UN PROFESIONAL DE LA SALUD CON EXPERIENCIA EXAMINE CUALQUIER MASA O BULTO NUEVO, O CUALQUIER CAMBIO EN LOS SENOS.



ARIES
Papelería

El mejor lugar para comprar!



la **económica**

**TODO A
MEJOR PRECIO**

POR QUÉ LA AUTO-CONCIENCIA MAMARIA ES IMPORTANTE

Durante años has escuchado hablar de la importancia de la auto-exploración mamaria mensual para la detección temprana del cáncer de mama. No cabe duda que estar atento a cualquier cambio en sus senos es muy importante, ya que la detección temprana le da la mayor probabilidad de sobrevivir el cáncer de mama. Cuando se detecta desde sus inicios, la probabilidad de recuperación es del 96%.

En lugar de enfocarse en la técnica y auto-explorarse inmediatamente, es importante que se familiarice con sus senos, para así notar cualquier cambio y reportarlo a su médico rápidamente.

Auto-conciencia mamaria; qué buscar

Verdadero o falso: El cáncer de mama siempre se manifiesta primero como una protuberancia en el seno. Falso. Aunque una protuberancia puede indicar que hay cáncer de mama, no es el único síntoma.

Como parte de la auto-conciencia mamaria, Banner MD Anderson Cancer Center provee esta lista de síntomas que usted puede buscar durante la auto-exploración:

- Protuberancia o masa en el seno.
- Protuberancia o masa en la axila.
- Enrojecimiento de la piel.
- Hundimiento o hendiduras en el seno.
- Descamación en el pezón (puede extenderse a la areola).
- Secreción del pezón.
- Cambios en los pezones, incluyendo la retracción, un pezón tirando hacia un lado, o un cambio de dirección.
- Ulceración en el seno o pezón (puede extenderse a la areola).
- Engrosamiento de la piel, resultando en rugosidad (llamada "piel de naranja").
- Inflamación.

Standex
Electronics
PARTNER | SOLVE | DELIVER®



¿CÓMO CONCIENTIZAR A LAS PERSONAS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA?

Con la excepción del cáncer de piel, el cáncer de mama (seno) es el cáncer diagnosticado con más frecuencia entre las mujeres mexicanas.

Las mamografías son el mejor método para detectar el cáncer de mama en sus etapas iniciales, cuando es más fácil de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande para que se sienta al palpar o cause síntomas.

Datos breves sobre el cáncer de mama

Anualmente en los Estados Unidos, cerca de 264 000 mujeres contraen cáncer de mama y 42 000 mujeres mueren de esta enfermedad.

Los hombres también pueden contraer cáncer de mama, pero no es muy común. Cerca de 1 de cada 100 casos de cáncer de mama en los Estados Unidos se diagnostica en un hombre.

La mayoría de los casos de cáncer de mama se diagnostican en mujeres de 50 años de edad o más, pero el cáncer de mama también afecta a las mujeres más jóvenes.

VISITANOS EN:
CALLE 22 Y 23 AVENIDA 22



CVG



En CVG Agua Prieta celebramos a nuestros colaboradores que cumplieron años formando parte de la familia CVG! 5, 10, 15 y de 18 a 20 años! Gracias por cada idea compartida y cada oportunidad aprovechada, y sobre todo gracias por acompañarnos durante este tiempo y formar parte de nuestros logros.



MWC de México.
Agua Prieta, Sonora

CONOCER ES PREVENIR...SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE OVARIO

El cáncer de ovario puede causar diferentes signos y síntomas. Las mujeres tienen más probabilidad de presentar síntomas si la enfermedad se ha propagado. Sin embargo, incluso el cáncer de ovario en etapa temprana puede causar síntomas. Algunos de los síntomas más comunes son:

- Distensión abdominal (abdomen hinchado).
- Dolor abdominal o pélvico.
- Dificultad para ingerir alimentos o sensación rápida de llenura al comer.
- Síntomas urinarios, tales como urgencia (sensación constante de tener que orinar) o frecuencia (tener que orinar a menudo).

Por ejemplo, los síntomas pueden ser más graves o presentarse con más frecuencia. Es más probable que estos síntomas sean causados por otras afecciones, y la mayoría se presenta casi con la misma frecuencia en las mujeres que no tienen cáncer de ovario.

Pero si usted presenta estos síntomas más de 12 veces por mes, consulte a su médico para que se pueda encontrar el problema y tratarse si es necesario. Otros síntomas del cáncer de ovario pueden incluir:

- Cansancio (agotamiento extremo).
- Problemas estomacales.
- Dolor de espalda.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Estreñimiento.
- Cambios en el período menstrual de la mujer, tales como un sangrado más profuso de lo normal o sangrado irregular.
- Hinchazón abdominal (vientre) con pérdida de peso.

SÍNTOMAS del cáncer de ovario

- DOLOR PÉLVICO O ABDOMINAL
- NECESIDAD FRECUENTE DE ORINAR
- PÉRDIDA DE PESO
- SANGRADO VAGINAL ENTRE PERIODOS
- DOLOR DE ESPALDA
- PÉRDIDA DE APETITO O SACIEDAD MUY RÁPIDA
- HINCHAZÓN ABDOMINAL
- ESTREÑIMIENTO
- CANSANCIO EXCESIVO

Fundación Sandra Ibarra





¡TOCATE, CUIDATE, AMATE!



**¡19 DE OCTUBRE, DÍA INTERNACIONAL
DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA!**

