

## Cáncer de Mama

**Nivel:** Secundario

**Ciclo:** Ciclo Orientado

**Área:** Biología

**Origen/Fuente:** Organización Mundial de la Salud. Ministerio de Salud de la Nación. Ministerio de Salud Pública de Tucumán. Instituto Nacional del Cáncer. Sociedad Argentina de Mastología.

**Contenidos:** La identificación e implicación en problemas científicos actuales de relevancia social y significativos para los estudiantes, como los vinculados al ambiente y la salud, utilizando conocimientos científicos a partir de una reflexión crítica y un abordaje propositivo.

**Descripción de la actividad:** Actividades para trabajar con los/as estudiantes factores preventivos para la patología de Cáncer de Mama.

**Materiales:** Motores de Búsqueda de información online: Google, Yahoo, Links, YouTube.

**Articulación:** Ministerio de Educación de Tucumán y EMC Centro de Diagnóstico Médico.



### Leer con atención:

El Cáncer de Mama es una de las dolencias que afectan a la mayor cantidad de mujeres en el mundo entero.

De acuerdo a investigaciones realizadas durante años se consolidó la idea de que con un diagnóstico temprano la enfermedad puede ser tratada con mayor eficiencia y por consiguiente la muerte de una persona es menos probable.

Es necesario brindar información científica a la mayor cantidad de mujeres a partir de su adolescencia, a efectos de minimizar la resistencia a la prevención del cáncer de mama, lo que permitirá un nivel de conocimiento y toma de conciencia para la real detección efectiva y precoz de la enfermedad.

### 1. ¿Sabemos qué es el Cáncer de Mama?

El cáncer de mama es el crecimiento desenfrenado de células malignas en el tejido mamario. Es más frecuente en la mujer. Se estima que 1 de cada 8 mujeres que alcance los 85 años, habrá desarrollado cáncer de mama en su

vida. Es un cáncer que se extiende a través del sistema linfático, por lo que siempre se deben revisar y en ocasiones extraer los ganglios de la axila para comprobar si el cáncer se ha extendido a esta zona. Se puede disminuir o evitar ciertos hábitos que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama, a través del conocimiento y toma de conciencia para la real detección precoz de la enfermedad.



Te presentamos esta guía para que la consultes y la tengas como una herramienta para tu salud, puedes compartirla con las personas de tu familia y charlar al respecto.

Guía para entender el Cáncer de Mama- Ministerio de Salud de la Nación

[http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/000000692cnt-33-guia-para-entender\\_CM.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/000000692cnt-33-guia-para-entender_CM.pdf)

## 2. ¿Y si mejor prevenimos? Educación para la Prevención

El cáncer es una de las principales causas de muerte y morbilidad en la Argentina. Se considera que los cambios en las conductas de las personas podrían generar mejoras en los índices de mortalidad. Estas pueden darse con la adopción de hábitos saludables o de prácticas preventivas en la etapa adolescente/juvenil que permitan efectuar una detección precoz.

**“La mejor lucha es la DETECCIÓN TEMPRANA”**



Aquí te contamos cuáles son los síntomas visibles en la mama para que te orientes y orientes a tu círculo cercano.

<https://www.youtube.com/watch?v=5pk11p8vZEY>

## 3. Auto-exploración mamaria

La autoexploración mamaria es fundamental para detectar cualquier anomalía o cambio que se produzca en la mama. Es especialmente importante la detección precoz de un posible cáncer de mama, aunque los nódulos que se puedan detectar no tienen porqué ser malignos, como es el caso de los

miomas. De todas formas, cualquier alteración u otro síntoma que aparezca debe ser motivo de consulta con el ginecólogo.

Ahora, para tu tranquilidad y responsabilidad en la salud, dedícate 10 minutos al mes para conocer tu mama y generar un hábito preventivo mediante este video explicativo.

<https://www.youtube.com/watch?v=nZ31bwxmtMU&t=5s>



¿Cuáles son los síntomas por los que debería consultar al médico?

- ✓ Bulto / nódulo palpable
- ✓ Cambios en la textura o enrojecimiento de la piel de las mamas
- ✓ Cambios en la textura y forma del pezón
- ✓ Secreción o sangrado por pezón

### 3) Mitos y verdades



Hay creencias o ideas asociadas al cáncer de mama que no son del todo verdaderas. Informarse es fundamental para despejar dudas y facilitar la detección temprana de la enfermedad.

A continuación, te dejamos un link para que conozcas algunos de los mitos y verdades más comunes en el Cáncer de Mama.

<http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>



Cuando termines de leer el artículo, animate a realizar una publicación en tus redes compartiendo información real y rompiendo con los mitos ¡Vas a estar ayudando a prevenir a otras personas!



**Datos Útiles**

- En la provincia de Tucumán, actualmente, existen 14 mamógrafos <http://msptucuman.gov.ar/programas-nacionales/departamento-de-enfermedades-no-transmisibles/programa-de-prevencion-y-control-del-cancer-de-mama/centros-que-realizan-la-mamografia-gratuitamente/> e instituciones privadas preparadas para las consultas.
- La mamografía a partir de los 40 años es un estudio que se indica a todas las mujeres, a menos que tengan un antecedente de un familiar de primer grado (madres, hermanas o abuelas maternas) con cáncer de mama. En ese caso puede realizarse el estudio antes de los 40.



#### Bibliografía

- *“Mitos y Verdades sobre el Cáncer de Mama”*. Ministerio de Salud de la Nación (2016) <http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>
- *“Guía para entender el Cáncer de Mama”*. Ministerio de Salud de la Nación (2015) [http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000692cnt-33-guia-para-entender\\_CM.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000692cnt-33-guia-para-entender_CM.pdf)