



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



**2020**  
AÑO DE  
**LEONA VICARIO**  
BENEMÉRITA MADRE DE LA PATRIA

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
OFICINA DE ENLACE DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, domingo 18 de octubre de 2020

## SEDESA IMPULSA CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN Y DETECCIÓN OPORTUNA DE CÁNCER DE MAMA

### Mi autoexploración es vida

La **Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA)** invita a las capitalinas a que inicien la autoexploración de sus mamas desde los 20 años de edad para la detección oportuna de cáncer y, ante cualquier anomalía, acudan a una unidad médica para realizarse los exámenes correspondientes con la finalidad de prevenir el riesgo de complicaciones mayores o incluso la muerte.

Las autoridades de salud recomiendan realizar una vez al mes la autoexploración. El mejor momento para efectuar esta operación es 10 días antes o 10 días después del periodo menstrual y, aclaran, que la **mastografía** es recomendable anualmente en mujeres mayores de 40 años, salvo recomendación expresa del médico.

En los centros de salud y en hospitales de la SEDESA se enseña la técnica apropiada de autoexploración de mamas. Con este propósito, se cuenta con maniqués que permiten mostrar cómo debe realizarse correctamente. Asimismo, en las jornadas de salud se lleva a estos modelos para difundir las instrucciones.

Para las mujeres que estén interesadas en aprender dichas destrezas, la institución pone a disposición el número **55 5038 17 00 con la opción 0 (cero)**, de 8:00 a 16:00 horas, donde se informa la ubicación del centro de salud más cercano al que pueden acudir todos los días de la semana, inclusive fines de semana.

Usualmente el ultrasonido es el método recomendado para las menores de 40 años cuando se hayan detectado una bolita u otra lesión en una mama. En caso de descubrir una anomalía, se procede a realizar este procedimiento y, cuando así lo determina el médico, una mastografía, así como una biopsia.

De acuerdo con información estadística de salud, un alto porcentaje de las lesiones o la sintomatología de mama lo detectan las mujeres mediante la autoexploración **porque conocen mejor su cuerpo**. Cuando ellas encuentran a tiempo cualquier anomalía permite **prevenir el cáncer o detectarlo en una etapa temprana**, momento en el que **es curable en más de 80% de los casos**.



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
OFICINA DE ENLACE DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Entre los factores de riesgo desencadenantes del cáncer de mama se cuenta el consumo de alcohol y tabaco. También influyen la herencia genética, es decir, los antecedentes familiares son un factor que se debe tener presente para prevenir la enfermedad.

Otros elementos que la observación médica ha asociado como posibles desencadenantes de esta enfermedad son: el inicio de la menstruación antes de los 11 años o una menopausia tardía posterior a los 66 años. Igualmente se ha vinculado a un factor de riesgo cuando el primer embarazo ocurre después de los 35 años. En todos estos casos la autoexploración y demás medidas recomendadas deben ser frecuentes para evitar complicaciones posteriores.

Algunas recomendaciones que contribuyen a mejorar la salud en general y pueden prevenir el cáncer es el consumo de frutas y verduras, una dieta equilibrada para controlar el peso y ejercitarse.

---000---