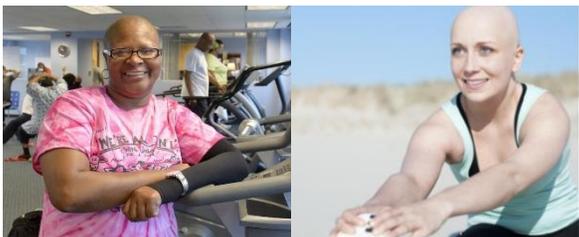


## ¿SE PUEDE O NO PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO UNA VEZ DIAGNOSTICADO EL CÁNCER DE MAMA?

NO se recomienda practicar ejercicio físico en las mujeres con cáncer de mama en las siguientes situaciones:

- Dentro de las primeras 8 semanas posteriores a la cirugía.
- Cuando existan dolores y molestias en hombro o brazos.
- En caso de fatiga extrema, anemia y problemas cardiorrespiratorios.
- Cuando existan problemas de Linfedema, en su caso se deberá valorar con un médico la aprobación de ciertos ejercicios.



Si se recomiendan para las mujeres con cáncer de mama las siguientes actividades:

- Aeróbicas, como caminar, clases dirigidas en gimnasio, step, aerobic, spinning o bicicleta.
- Estáticas, como Pilates, Tai Chi o Yoga.



## DIAGNOSTICO A TIEMPO (PASOS A SEGUIR)

Prevención:

- Comunicación educativa (factores de riesgo y promoción de estilos de vida saludables).
- Detección temprana (autoexploración, exploración clínica de mamas y envío a mastografía de tamizaje o diagnóstico).

Diagnóstico:

- Ultrasonidos mamarios a pacientes menores de 40 y mayores de 69 años de edad con signos clínicos y a resultados de mastografía con Birad's 0, 3, 4 y 5 como estudio complementario.
- Toma de biopsia a casos probables.

Tratamiento (Centro Estatal de Cancerología y Hospital de alta Especialidad de Veracruz):

- Cirugía, Radioterapia, Quimioterapia, Hormonoterapia y Biológicos

## SITIOS DE INTERÉS

Centro Estatal de Cancerología  
<http://www.cecanver.gob.mx/>

Organización Mundial de la Salud  
<http://www.who.int/topics/cancer/breast-cancer/es/>

Instituto Mexicano del Seguro Social  
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama>

Ley número 848 para la Prevención y Atención del cáncer de mama del estado de Veracruz  
<http://www.legisver.gob.mx/leyes/Leyes-PDF/CANMAMA190116.pdf>

## Comité Directivo Estatal del Partido Revolucionario Institucional de Veracruz



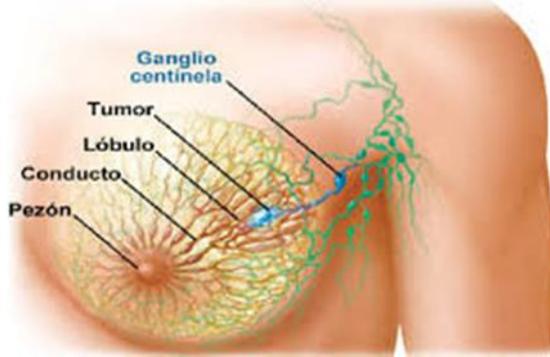
¡ **PR**Imero tu Salud !

“Por un Veracruz sin  
Cáncer de Mama”

Av. Adolfo Ruiz Cortines # 1419,  
Col. Francisco Ferrer Guardia,  
C.P. 91020, Xalapa, Ver.  
Teléfonos: 01 (228) 167 58  
[www.priveracruz.mx](http://www.priveracruz.mx)

## ¿QUE ES EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama es un crecimiento descontrolado de las células.



## CAUSAS

El cáncer de mama se produce cuando existe una proliferación incontrolada de las células de la glándula mamaria. La razón de esta proliferación no está clara, aunque sí se conocen algunos factores que podrían aumentar el riesgo de padecer este tipo de cáncer.

- Factores externos: Tabaco, agentes infecciosos, alimentación deficiente, sustancias químicas y radiaciones.
- Factores internos: Mutaciones heredadas, hormonas, problemas inmunitarios y mutaciones debidas al metabolismo.



## ESTADÍSTICAS

- El cáncer de mama es la neoplasia más frecuente en la población mundial y la primera causa más frecuente entre las mujeres con un estimado de 1,671,149 nuevos casos diagnosticados anualmente y con una prevalencia de 6,232,108.
- América Latina tiene una incidencia de 152,059 casos anuales.
- En México Cada año hay 23,000 casos nuevos.
- El cáncer de mama es la causa de muerte más frecuente en nuestro país, se estima que ocurren 15 muertes por este tipo de cáncer al día.
- En el año 2014, se registraron 11,372 casos nuevos de cáncer de mama con una tasa de incidencia de 22.56 por 100,000 habitantes mayores de 10 años.
- La edad promedio de presentación de los casos de cáncer de mama es de 54.9 años, la incidencia más alta en el número de casos se registra en el grupo de 50 a 59 años con el 45% de todos los casos.
- El cáncer de mama gana terreno: una de cada 10 mexicanas muere por esa causa.
- El estado de Veracruz se mantiene en tercer lugar nacional.
- El 19 de octubre es el día mundial de la lucha contra el cáncer de mama.

## ACTIVIDAD FÍSICA ANTES Y DURANTE EL CÁNCER DE MAMA

Estudios a largo plazo demuestran que las mujeres que hacen actividad física de moderada a energética durante más de 3 horas a la semana tienen entre un 30% y un 40 % menos de riesgo de cáncer de mama.

El ejercicio físico no solamente es seguro y factible para las mujeres en tratamiento de cáncer de mama, sino que también les mejora el sistema inmune, controla el peso, regula el ciclo circadiano y ayuda a la recuperación del corazón.

Se ha visto que el ejercicio físico en pacientes con cáncer de mama, aumenta la probabilidad de superarlo en un 50% respecto a las mujeres que no hacían ejercicio.

El diagnóstico del cáncer de mama es un acontecimiento que se vive con temor y con ansiedad, en las pacientes que están recibiendo quimioterapia, bastan de 90 a 120 minutos de actividad física moderada a la semana para reducir significativamente la depresión y la ansiedad asociadas al proceso.

