

- Contamos con el servicio de información sociodemográfica básica, técnica y especializada del Estado de México en línea, en el sitio www.edomex.gob.mx/coespo o a través de nuestro correo electrónico: coespo@edomex.gob.mx
- En nuestro Centro de Documentación contamos con el servicio de consulta bibliográfica con préstamo a domicilio.
- Organizamos concursos de fotografía y pintura en temas demográficos dirigidos a los niños y a los jóvenes mexiquenses.
- Impartimos talleres sobre temas demográficos al sector educativo y administraciones municipales.
- Realizamos el análisis de indicadores en temas específicos de población para programas o proyectos para el sector académico, privado y público.
- Llevamos a cabo conferencias con especialistas en temas sociodemográficos.
- Asesoramos a las administraciones municipales para la elaboración de los Planes de Desarrollo Municipal.
- Elaboramos diagnósticos municipales con base en los registros censales y en las proyecciones de población.
- Publicamos documentos con información demográfica del Estado de México.

Mexiquenses
más sanos

Consejo Estatal de Población

Av. José María Morelos y Pavón poniente No. 1017, colonia La Merced-Alameda,
C. P. 50080, Toluca, Estado de México.

Tels.: (01 722) 214 76 62 y 214 76 93, Fax: 214 76 68

www.edomex.gob.mx/coespo

coespo@edomex.gob.mx

CE:202/C/006/15



Consejo Estatal de Población
del Estado de México



Prevención del cáncer de mama



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

G GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
ENGRANDE



¿Qué es el cáncer de mama?

Es una enfermedad en la que se desarrollan células malignas en los tejidos de la mama. La glándula mamaria se compone de lóbulos y lobulillos conectados mediante conductos, puede afectar a una, o ambas, de las estructuras mencionadas.

Síntomas de cáncer de mama

Agrandamiento de los senos, bulto cercano a la mama, bulto duro y no doloroso, bulto debajo del brazo, cambio de tamaño del pecho, cambio en la forma de los senos, piel de naranja, calor en la mama, pecho hinchado, mama inflamada, secreción del pezón, sensibilidad del pezón, pezón invertido, caliente e inflamado y tumores mamarios.

Factores de riesgo mayores

- Edad mayor de 40 años
- Antecedentes de familiares directos que padecieron algún tipo de cáncer
- Antecedentes de lesiones benignas crónicas como: quistes o problemas hormonales

Factores de riesgo menores

- Obesidad
- Menarquía temprana (primera menstruación)
- Menopausia tardía (después de 50 años)
- No tener hijos
- Anticoncepción hormonal
- Tratamiento hormonal de reemplazo
- Exceso de alcohol
- Tabaquismo
- Sedentarismo

Prevención

La autoexploración y las mamografías son las herramientas más útiles para encontrar bultos sospechosos en los pechos.

La técnica de la mamografía facilita la detección de pequeños bultos, difíciles de predecir mediante la palpación de la mama. Este tipo de prueba debe repetirse anualmente a partir de los 45 años.

Autoexploración

Conocer tus senos es de vital importancia y para ello no hay nada mejor que la autoexploración mensual, pues cualquier cambio si se detecta a tiempo puede salvarte la vida.

Observa: frente al espejo, busca cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones. Este procedimiento deberás hacerlo con los brazos a los lados, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura.

Toca: frente al espejo o durante el baño, busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama. Este procedimiento deberás hacerlo de la siguiente manera:

- **De pie:** la mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho. Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Explora el otro pecho de la misma manera.
- **Acostada:** con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revísate el pecho derecho, palpa de la misma manera que lo hiciste estando de pie. Haz lo mismo para explorar el seno izquierdo. Explórate 7 días después de la menstruación, si ya no reglas hazlo en un día fijo del mes.

Si quieres recibir orientación médica, psicológica y sexual de forma gratuita llama a:

- Orientación Médica las 24 horas: 01 800 249 90 00.
- Planificatel: 01 800 624 64 64.