



### APUESTA POR LA PREVENCIÓN

Noventa y nueve de cada cien cánceres de mama afectan a la población femenina.

La prevención y concienciación son las claves fundamentales para que el índice de curaciones continúe descendiendo.

Las mamas están sometidas a numerosos cambios a lo largo de la vida de una mujer.

Las glándulas mamarias sufren, por lo tanto, múltiples cambios que pueden determinar la aparición de alteraciones. La mayor parte de ellas son de carácter benigno pero también pueden ser origen de un cáncer.

En ocasiones, una célula sana de la glándula mamaria comienza a dividirse sin control originando células anormales que aumentan a una velocidad mayor y forman los tumores.

Estas alteraciones se pueden detectar por la aparición de bultos, aunque es posible que la enfermedad no se manifieste, no se observen alteraciones ni ninguna señal de dolor que indique que algo no está funcionando bien.

Por lo tanto las revisiones periódicas son una de las claves fundamentales para detectar la enfermedad y evitar que se desarrolle

Coordinadora de Sindicatos  
Bananeros y Agroindustriales de  
Honduras COSIBAH  
PROGRAMA DE LA MUJER



### CONOCIMIENTOS BASICOS SOBRE CANCER DE MAMA Y CANCER UTERINO

## ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama consiste en un crecimiento anormal y desordenado de las células de éste tejido. La mama está formada por una serie de glándulas mamarias, que producen leche tras el parto, y a las que se les denomina lóbulos y lobulillos. Los lóbulos se encuentran conectados entre sí por unos tubos, conductos mamarios, que son los que conducen la leche al pezón, durante la lactancia, para alimentar al bebé.

Otros signos que pueden aparecer son:

- **Dolor** o retracción del pezón.
- **Irritación** o hendiduras de la piel.
- **Inflamación** de una parte del seno.
- **Enrojecimiento** o descamación de la piel o del pezón.
- **Secreción** por el pezón, que no sea leche materna

## EXPLORACION MAMARIA

Es una exploración que toda mujer debería realizar de forma mensual, ya que es una de las formas más útiles para conseguir un diagnóstico precoz del cáncer de mama.

Conviene aclarar que en muchas de las ocasiones en que la mujer nota un bulto o “algo raro que no estaba en el mes anterior” en realidad no se trata de un cáncer sino de pequeñas alteraciones de cáncer benigno.

### Paso 1.

Comience parándose frente a un espejo, mírese los senos con los brazos a los lados, con los brazos levantados por detrás de la cabeza y con los brazos sobre las caderas y los músculos de su pecho flexionados



### Paso 2.

Luego acuéstese con una almohada por debajo de su hombro izquierdo, coloque su mano izquierda detrás de su cabeza y toque su seno izquierdo las yemas de los tres dedos centrales de la mano derecha, comience con el borde externo y siga hacia adentro del seno con movimientos circulares acercándose cada vez más al pezón con cada vuelta después de examinarse el seno, exprima suavemente el pezón y fíjese a ver si le sale alguna secreción del mismo



**Paso 3.** haga lo mismo con el seno derecho con una almohada debajo del hombro derecho



**PARA EL CÁNCER NO HAY EDAD**

## CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

El cérvix es la parte inferior del útero o matriz y se conoce comúnmente como cuello de la matriz. El cérvix tiene un papel muy importante en el mantenimiento de un embarazo normal. El cáncer de cérvix constituye el 6 por ciento de los tumores malignos en mujeres, el segundo más frecuente entre todas las mujeres y el más frecuente entre las mujeres más jóvenes. En general afecta a mujeres entre 35 y 55 años. Este tipo de cáncer puede estar ocasionado por un virus (el papiloma virus humano) que se contagia a través de las relaciones sexuales



### ¿Cuales son lo síntomas del cáncer uterino?

Los síntomas más comunes del cáncer uterino pueden incluir los siguientes:

- Flujo o sangrado inusual de la vagina
- Dificultad o dolor al orinar
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en el área pélvica

### ¿Que es el útero?

El útero llamado matriz, es un órgano hueco en forma de pera localizado en la parte baja del abdomen de la mujer entre la vejiga y el recto.

### Que debo hacer?

- visitar al médico (ginecólogo) para la realización de exámenes
- llevar el tratamiento tal como lo indique el médico
- No tener pena al realizarse el examen de citología
- Explicar al médico los síntomas que siente para lograr un buen diagnóstico

• El cáncer del útero frecuentemente no ocurre antes de la menopausia. Usualmente ocurre alrededor del tiempo en que la menopausia comienza.

La recurrencia ocasional del sangrado, no debe ser considerada como simplemente parte de la menopausia. Debe ser siempre revisada por un médico.

Los síntomas del cáncer uterino pueden parecerse a los de otras condiciones o problemas médicos. Consulte con su médico para su diagnóstico: