



Excelencia médica, calidez humana

Juntos luchamos
contra el cáncer

Vive Rosa 

Para nosotros
tu vida es
lo más
importante.

TERCERA EDICIÓN
Octubre 2017.

Activa tu cuerpo
y vive saludable

Sobrepeso
y obesidad
en cáncer
de mama

Mitos y realidades
de las mastografías

Factores
de riesgo
en cáncer
de mama

Definiendo la
menopausia

¿Cómo realizar la
autoexploración?



Vive Rosa, campaña para la prevención del cáncer de mama 2017

5424 7200

www.medicasur.com.mx

MedicaSurOficial

@MedicaSur





EDITORIAL

México, D.F. a 01 de Octubre de 2017

Estimadas Lectoras,

Para nosotros es un honor presentar el primer número de la revista Médica Sur; en esta edición nos enfocamos a la mujer y como muestra de nuestro compromiso hemos creado diversos contenidos de alto interés para todas las mujeres de nuestra comunidad.

Médica Sur Vive Rosa todos los días del año, por esta razón este número lo dedicamos a la lucha contra el Cáncer de Mama, con el objetivo de generar conciencia en las mujeres y sus familias para así fomentar la detección oportuna, ya que dicho padecimiento es uno de los de mayor incidencia en nuestro país.

Este número se lo dedicamos a cada una de las mujeres que colaboran en las instalaciones de Médica Sur, quienes son las encargadas de la salud de miles de pacientes y las mejores promotoras de los servicios de **Médica Sur**.

Esta publicación es gracias a la colaboración de las especialistas, la **Dra. Velia Rubio Gutiérrez**, Radióloga Especialista en Mama en la Unidad de Radiología e Imagen del Hospital Médica Sur, a la **Dra. Lilian Navarro García**, Médico adscrito en el Centro de Imagen Mamaria de Médica Sur y a la **Nutrióloga Tania Tostado**, del Centro de Oncológico de Médica Sur, quienes dedicaron su tiempo y compartieron sus investigaciones para hacer realidad este gran proyecto.

Atentamente

Dr. Luis Felipe Alva López

Jefe de la Unidad de Radiología e Imagen de Médica Sur.

CONTENIDO

Mitos y realidades de las mastografías	4
Activa tu cuerpo y vive saludable	7
Sobrepeso y obesidad en cáncer de mama	8
<i>Definiendo la</i> menopausia	10
Factores de riesgo en cáncer de mama	12
<i>¿Cómo realizar la autoexploración?</i>	13
CÁNCER DE MAMA	15



Mitos y realidades de las mastografías

La detección temprana de cáncer de mama, es de vital importancia en las mujeres mexicanas, **Médica Sur** cuenta con un centro especializado en imagenología, en el cual participan dos radiólogas especializadas en imagen de la mama.

Sabemos que muchas de nosotras tenemos ciertas inquietudes sobre el tema de mastografía, por esa razón nos acercamos a las especialistas de Médica Sur, la Dra. Velia Rubio Gutiérrez y Dra. Lilian Navarro García, para preguntares sobre algunos mitos y realidades.

1. ¿Existe algún riesgo si la mastografía se realiza antes de los 40 años?

R: No existe ningún riesgo, si se realiza la mastografía antes de la edad indicada, sin embargo debido a que los tejidos de las mujeres jóvenes son más densos, no permiten una visualización adecuada, por lo que en este grupo de edad, el estudio inicial deberá ser el ultrasonido, a no ser que exista una indicación específica para la realización de la mastografía.

2. ¿Existe dolor al momento de realizar la mamografía?

R: La comprensión de la mastografía genera molestias, sin embargo sólo dura unos cuantos segundos y es muy importante para una correcta visualización del tejido.

3. Se dice que la radiación es una de las principales causantes del cáncer, ¿la radiación de la mastografía me hace daño?

R: Con el paso del tiempo se han ido mejorando las tecnologías y eso ha permitido minimizar la radiación de los procedimientos, sin ningún riesgo.

4. ¿Si el resultado de la mastografía es negativo, significa que no puedo padecer cáncer de mama?

R: La mastografía es uno de los estudios más precisos que existen actualmente, sin embargo cuanta con un margen de error de un 10% a un 20% al momento de detectar tumores malignos en la mama.

5. Además de la mastografía ¿existen otros métodos que permitan la detección temprana del cáncer?

R: La mastografía es el único método comprobado que permite la detección oportuna del cáncer no palpable, por eso es recomendable realizar el estudio a partir de los 40 años.

Existen métodos adicionales como el ultrasonido y la resonancia magnética que se utilizan junto con la mastografía para tener una mejor certeza diagnóstica.

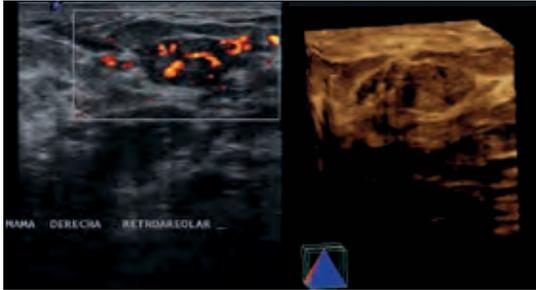
6. Se habla mucho que si te oprimen el seno, puedes generar tumores, ¿eso puede pasar con la mastografía?

R: Los mastógrafos no generan ningún daño, es importante ir a un centro especializado donde cuenten con la tecnología adecuada y con un especialista en la rama.

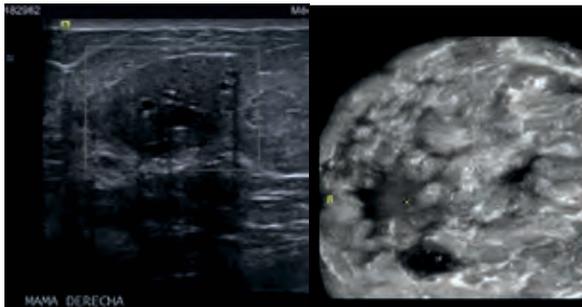
El reducir el riesgo de padecer cáncer de mama, es posible si cada una de las mujeres se realiza sus chequeos médicos, una vida sana mediante hábitos saludables como no fumar, no beber en exceso y mantener un peso adecuado, señala el **Dr. Luis Felipe Alva López, Jefe de la Unidad de Radiología e Imagen de Médica Sur.**



RADIOLOGÍA E IMAGEN



Ultrasonido de mama alta resolución y 3D con Doppler color, carcinoma ductal infiltrante.



Ultrasonido de barrido con reconstrucción 3D en un tumor Phylloides

MASTOGRAFÍA

El **cáncer de mama** es la principal causa de muerte por cáncer en mujeres a nivel mundial.

La **mastografía** es el único método comprobado, que reduce la muerte por cáncer de mama en un 30 a 35% mediante la **detección oportuna**.

El tamizaje con mastografía, permite detectar el cáncer no palpable, que tiene menor probabilidad de compromiso ganglionar. Esta indicado a partir de los 40 años de manera anual.

TOMOSÍNTESIS

Es la **transformación de la mastografía** en un **estudio tridimensional**.

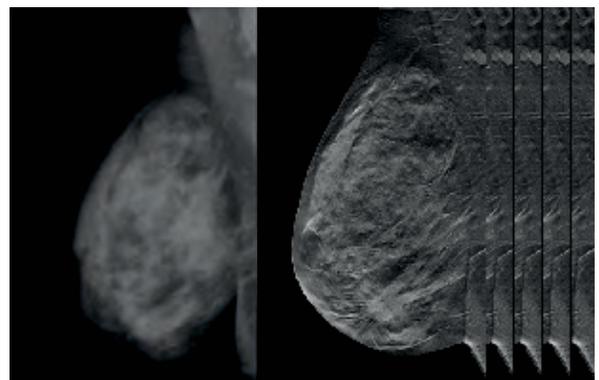
La tomosíntesis es una nueva tecnología de baja dosis de radiación que permite la valoración de la mama en cortes individuales de 1 milímetro, lo cual disminuye la superposición de estructuras y así mejora la detección de cáncer de mama sobre todo del tipo invasor.

La principal indicación es la mama densa y al igual que la mastografía requiere la compresión de la mama.

ULTRASONIDO DE MAMA

El ultrasonido es el complemento más importante de la mastografía, sobre todo en aquellas pacientes que tienen tejido denso y lesión palpable. Es el estudio de primera elección en pacientes jóvenes. Mejora la sensibilidad de la detección de lesiones sospechosas no palpables.

Al igual que la mastografía sirve como guía para la realización de marcajes y biopsias de lesiones sospechosas.



Mastografía y tomosíntesis en cáncer de mama





Activa tu cuerpo y vive saludable

Mucho hemos platicado que llevar una alimentación saludable es vital para tener una buena salud, pero también hemos mencionado que una adecuada rutina de ejercicio es básica, así que nos dimos a la tarea de investigar y acudir con los expertos en nutrición y ellos nos dieron sus recomendaciones.

Pero antes es importante comprender que el **realizar una actividad física te permitirá controlar tu peso y mantener la masa muscular de tu cuerpo**, de esa manera se podrá prevenir la generación de algunas enfermedades como Osteoporosis, Cáncer de Mama o cualquier tipo de enfermedad.

Es muy importante que si te encuentras bajo un tratamiento consultes a tu médico para que te indique el tiempo y los tipos de ejercicios que debes realizar.

La Nutriologa Tania Tostado del Centro de Oncológico de Médica Sur, recomienda realizar una rutina de ejercicio por lo menos 3 veces por semana, cuando hablamos de rutina no nos referimos a estar horas en el gimnasio o hacer pesas. Si no a realizar una actividad física que disfrutemos como:

Caminata al Aire libre – Siempre es bueno tomarse un respiro y despejar la mente, el caminar 30 minutos es un ejercicio muy bueno y muy sencillo.

Yoga- Es para aquellas mujeres que les gusta relajarse, sacar el estrés y sentirse bien consigo misma.

Zumba- Si eres de las mujeres que les gusta bailar, las clases de Zumba te encantarán, ya que podrás combinar el baile con una serie de ejercicios aeróbicos.

Natación- es uno de los ejercicios más completos ya que permite trabajar cada una de las partes del cuerpo, además de que es un ejercicio relajante.

El tipo de deporte o ejercicio más apropiado para cada mujer, es aquel que se adapte mejor a la edad, características y condiciones físicas de la persona que lo va a realizar.

Es importante que recomendamos acudir a su médico de cabecera para que él les pueda recomendar una rutina de ejercicio de acuerdo a sus necesidades y compruebe que no existan contradicciones que pongan en peligro la salud.



Sobrepeso y obesidad en cáncer de mama

Si bien el cáncer de mama es una enfermedad que tiene distintas causas, actualmente se sabe que uno de los factores de riesgo para su desarrollo es el sobrepeso y la obesidad, sobre todo después de la menopausia.

El exceso de grasa corporal (aún cuando no parece mucha) puede ocasionar una respuesta inflamatoria, aumentar la producción de estrógenos y disminuir la sensibilidad a la insulina. Dichas alteraciones podrían explicar por qué el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de cáncer de mama.

También se ha observado que el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de recurrencia en mujeres que ya han tenido el diagnóstico de cáncer de mama, así como un mayor riesgo de presentar efectos adversos por el tratamiento e incluso el pronóstico se ha visto alterado.

Es necesario contar con una alimentación equilibrada según la composición corporal, la edad y talla.



La Nutrióloga Tania Tostado del Centro Oncológico de Médica Sur, recomienda seguir estos 6 pasos para llevar una alimentación saludable, la cual debe de combinarse con una rutina de ejercicio diaria.

Recomendaciones Nutricionales:

Consumir 5 Porciones de frutas y verduras, manejando una variedad adecuada de colores.

Consumir de 20 a 30 grs. de fibra por porción.

Consumir 2 veces por semana pescado.

Evitar comer carne roja, la porción recomendada es 1 vez por semana.

Evitar consumir leche entera, si es necesario consumir leche, recomienda tomar 1 vaso de leche descremada o deslactosada.

Evitar comer grasas saturadas (fritos, capeados y empanizados).

El Consumo de agua deberá aumentar para mantener el cuerpo bien hidratado. Y entre los nutrientes básicos deberán incluirse vitaminas del complejo B, antioxidantes, vitamina E, C y D, fibra, calcio, entre otros.



Check Up especializado para la mujer



CIDyT

Centro Integral de
Diagnóstico y Tratamiento

Tratamiento integral para ofrecerle
a la mujer mejor calidad de vida.
Visítanos.

CULTIVANDO LA PREVENCIÓN

Definiendo la menopausia

El día de la menopausia y el climaterio se celebra el día 18 de octubre en todo el mundo, esto a partir de un acuerdo entre la Sociedad Internacional de la Menopausia (IMS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El objetivo de esta conmemoración es crear conciencia sobre la importancia de la evaluación y prevención en la salud de las mujeres durante este período de su vida.

Además, pretende transmitir otro mensaje en la sociedad, para que los países activen programas de educación a través de los cuales, las mujeres conozcan y sepan cómo afrontar esta situación y prevenir sus consecuencias.

SUS CAUSAS

Durante la menopausia, los ovarios de una mujer dejan de producir óvulos y el cuerpo produce menos hormonas de estrógeno y progesterona. Los niveles bajos de estas hormonas causan los síntomas de menopausia.

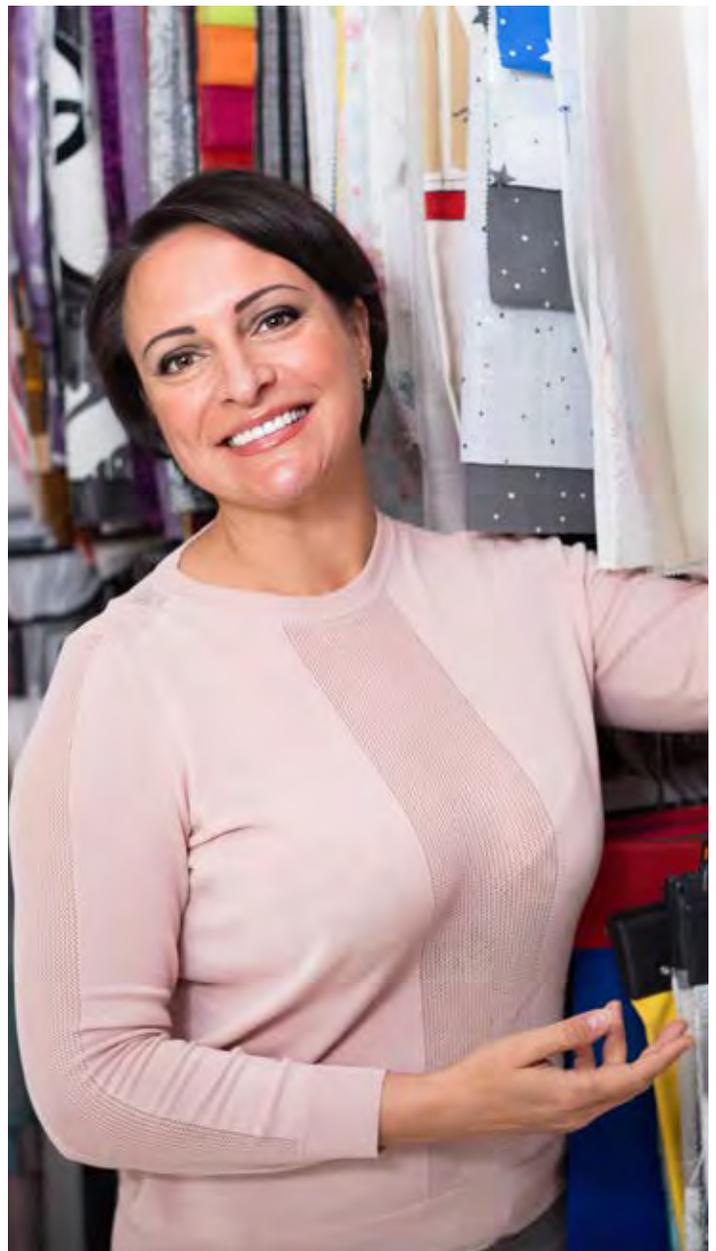
En el período menstrual se presentan en menor frecuencia, hasta que finalmente cesan. Algunas veces, esto sucede de repente, pero casi siempre los períodos cesan lentamente con el tiempo.

La menopausia se completa cuando la mujer no ha tenido su período por un año, a lo cual se le denomina posmenopausia. La menopausia quirúrgica, sucede cuando los tratamientos quirúrgicos ocasionan una baja de estrógenos. Esto puede suceder cuando se extirpan los ovarios. La menopausia en algunas ocasiones puede ser causada por fármacos utilizados para quimioterapia u hormonoterapia para cáncer de mama.

SINTOMATOLOGÍA

Los síntomas varían de una mujer a otra y pueden ser peores en algunas más que en otras. Pueden durar 5 o más años y en el caso de la menopausia quirúrgica pueden ser más intensos y empezar repentinamente.

El primer síntoma es el cambio en los períodos, se presentan con mayor o con menor frecuencia. Algunas mujeres podrían tener su período cada tres semanas antes de que comiencen a ser salteados. Estos síntomas pueden durar de uno a tres años antes de que cesen por completo.





Otros síntomas son:

Períodos menstruales irregulares que finalmente cesan.
Latidos cardíacos fuertes, acelerados o irregulares.
Sofocos se presentan en el primer y segundo año.

- Sudores fríos.
- Enrojecimiento de la piel.
- Problemas para dormir (insomnio).
- Disminución del interés sexual.
- Dolores de cabeza y olvido (en algunas mujeres).
- Cambios del estado de ánimo como: irritabilidad, depresión y ansiedad.
- Resequedad vaginal y relaciones sexuales dolorosas.
- Escapes de orina e infecciones vaginales.
- Dolores articulares.

PREVENCIÓN

La menopausia es una parte natural del desarrollo de una mujer y no es necesario prevenirla. Pueden reducir el riesgo de problemas a largo plazo, como osteoporosis y cardiopatía, tomando las siguientes medidas:

Control de la presión arterial, el colesterol y otros factores de riesgo de cardiopatía.

NO fumar, ya que el consumo de cigarrillo puede causar menopausia temprana.

Contar con una alimentación baja en grasa.

Hacer ejercicio regularmente. Los ejercicios de resistencia ayudan a fortalecer los huesos y mejorar el equilibrio.

Si muestra signos iniciales de pérdida ósea o tiene un fuerte antecedente familiar de osteoporosis, consulte a su médico.

Tomar calcio y vitamina D.

Para más información consulte a su ginecólogo.



Factores de riesgo en cáncer de mama

El cáncer de mama es una enfermedad crónica degenerativa que en nuestro país, con el paso de los años su incidencia es mayor, para **Médica Sur, tu vida es lo más importante**, por esa razón promueve diagnósticos y tratamientos de cáncer de mama personalizados a través de pruebas genómicas y el uso de tratamientos especializados.

La detección oportuna del cáncer de mama debe ser clave en la lucha contra este padecimiento, que es el segundo cáncer más común a nivel mundial y la principal causa de muerte por cáncer entre las mujeres en nuestro país.

Muchas investigaciones han determinado dos tipos de factores de riesgo del Cáncer de mama:

No controlables:

Sexo- En nuestro país, 30 de cada 100 mujeres son diagnosticadas y sólo el 1% de los hombres la padece.

Edad- Es el segundo factor de riesgo; en nuestro país el 57% de las mujeres con cáncer tienen entre 40 y 59 años.

Antecedentes familiares con cáncer de mama- Si alguno de tus familiares directos como: madre, hija y hermana, ha sido diagnosticado con cáncer de mama o tienes varios familiares que han padecido cáncer de mama u ovario, el riesgo de generar el padecimiento es mayor.

Antecedentes personales- Si ya te han diagnosticado cáncer de mama en el pasado, el riesgo de reincidencia es mayor.

Alteraciones en las células mamarias- Si se presenta alguna anomalía en la mama, debe ser extirpada para realizar una biopsia, estas alteraciones se presentan como un factor de riesgo.

Controlables:

Obesidad y sobrepeso- El mantener una dieta sana y balanceada, combinada con una práctica rutina de ejercicio, te permitirá prevenir enfermedades y contar con una vida sana.

Consumo de Alcohol- El ingerir bebidas alcohólicas puede alterar la función renal y elevar los niveles de estrógeno en la sangre, lo que implica un riesgo para la salud.

Tabaquismo- Su consumo eleva el riesgo de padecer cáncer de mama, por las sustancias que se contiene.

El índice de cáncer de mama se ha incrementado en nuestro país, sin embargo la detección sigue siendo tardía, ya que un gran porcentaje de las mujeres son diagnosticadas en la etapa 2 ó 3, con tumores palpables, de entre dos y cinco centímetros, lo cual reduce las posibilidades de curación, comentó la Dra. Velia Rubio Gutiérrez, Radióloga Especialista en Mama de Médica Sur.

De ahí la importancia de que las mujeres se realicen oportunamente estudios que localicen cualquier anomalía en etapas tempranas, tales como la mastografía y el ultrasonido, que permiten detectar microcalcificaciones distorsiones en la densidad del tejido mamario o tumores, incluso muy pequeños, que midan menos de un centímetro.

Para mayor información consulta a su médico o acude a las unidades de Diagnóstico de Médica Sur

¿Cómo realizar la autoexploración?

Paso 1

Párate frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mírate las mamas.

Esto es lo que debes encontrar:

- Mamas de tamaño, forma y color normales.
- Mamas bien formadas, que no presentan deformaciones ni inflamaciones visibles.

Si notas alguna de las siguientes alteraciones, informa a tu médico:

- Formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel.
- Cambio de posición de un pezón o pezón invertido (está metido hacia adentro en lugar de sobresalir).
- Enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación.

Paso 2

Ahora, levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.



Paso 3

Cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones (puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre).

Paso 4



Luego, acuéstate y pálpate las mamas con las manos invertidas, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente.

Controla la mama completa de arriba a abajo y de lado a lado: desde la clavícula hasta la parte superior, y desde la axila hasta el escote.

Asegúrate de palpar todo el tejido mamario, tanto en la parte delantera como en la parte trasera. Al llegar al tejido profundo, tienes que poder sentir la caja torácica.

Paso 5

Finalmente, pálpate las mamas estando de pie o sentada. Controla la mama completa con los mismos movimientos que se describen en el paso 4.



Muchas mujeres dicen que la mejor forma de palparse las mamas es cuando la piel se encuentra mojada y resbaladiza, de modo que prefieren realizar la autoexploración en la ducha.

TRUEBEAM

Tratamiento de última generación contra el Cáncer.

Tumores de pulmón · Hígado · Cabeza
Cuello · Mama · Próstata
Tumores diseminados

- ACORTA EL TIEMPO de tratamiento de radioterapia hasta en un 75% en algunos casos.
- REDUCE AL MÍNIMO el daño a las células sanas. Así como el número de sesiones.
- TRATAMIENTO apegado a estrictos indicadores de calidad.

En Médica Sur nuestros pacientes son lo más importante



CÁNCER DE MAMA

La detección oportuna del Cáncer de Mama debe ser clave en la lucha contra este padecimiento, que es el segundo cáncer más común a nivel mundial y la principal causa de muerte entre las mujeres en nuestro país. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México 30 de cada 100 mujeres son diagnosticadas con la enfermedad; 57% de ellas tienen entre 40 y 59 años de edad.

En opinión de la Dra. Velia Rubio Gutiérrez, radióloga especialista en Mama de Médica Sur, el índice de cáncer de mama se ha incrementado debido al aumento en la detección; sin embargo, ésta sigue siendo tardía, ya que un gran porcentaje de las mujeres son diagnosticadas con el padecimiento en las etapas 2 o 3, con tumores palpables, de entre dos y cinco centímetros, lo cual reduce las probabilidades de curación.

De ahí la importancia de que, además de la autoexploración, las mujeres se realicen oportunamente estudios que localicen cualquier anomalía en etapas tempranas, tales como la mastografía y el ultrasonido, que permiten detectar microcalcificaciones; distorsiones en la densidad del tejido mamario o tumores, incluso muy pequeños, que midan menos de un centímetro.

En este contexto, la especialista señala que, a partir de los 40, cada año las mujeres deben realizarse la mastografía,

preferentemente una mastografía digital directa, que aporta imágenes de la mama con mayor nitidez y mejor resolución, lo cual facilita la detección de tumores muy pequeños. En el caso de las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama, la detección debe comenzar una década antes, a los 30 años.

“Si una mujer no tiene antecedentes familiares de cáncer, en el caso de las menores de 40 años, lo aconsejable es realizar; previa indicación de su médico, un ultrasonido mamario de alta resolución.”

Ante el mito de que este tipo de estudios conllevan grandes cantidades de radiación, la Dra. Rubio Gutiérrez precisa que la dosis de radiación de una mastografía es tan baja, que una mujer se radia más tomando un baño de sol que con una mastografía. Así mismo, la tecnología de los mastógrafos también se ha mejorado, con la finalidad de hacer más cómoda la exploración.

Además de contar con la tecnología adecuada, agrega la especialista, que es muy importante que el médico que realice e interprete el estudio sea un radiólogo especializado en mama. Cabe señalar que en México, sólo hay alrededor de 300 radiólogos especialistas en mama certificados por el Consejo Mexicano de Radiología e Imagen, y en Médica Sur contamos con el privilegio de tener varios especialistas en el tema.

En este sentido, destaca que Médica Sur cuenta con un posgrado de alta especialidad en Imagenología, que ha contribuido a formar varias generaciones de radiólogos altamente especializados.

Ya que en Médica Sur contamos con la mejor tecnología e infraestructura para la detección y diagnóstico oportuno de cualquier padecimiento, además del ultrasonido y la mastografía, las pacientes que acuden a Médica Sur tienen a su disposición tecnologías y métodos de diagnóstico como la tomosíntesis, la tomografía computarizada multicorte (PET-CT) y la resonancia magnética, las cuales permiten la localización de un tumor, por más pequeño que este sea.

Acude al área de Radiología e Imagenología para mejores informes.



GAMMA KNIFE PERFEXION

Cirugía sin bisturí

Tecnología robotizada
de mínima invasión
enfocada a tumores y
lesiones cerebrales.

Una sola sesión

Recuperación en
menos de 24 hrs

Sin anestesia general

Sin incisiones quirúrgicas

Sin dolor



En Médica Sur nuestros pacientes son lo más importante