



ESMaestras

Investigación para mejorar
la salud de la mujer

Boletín publicado por:
Instituto Nacional de Salud Pública



Estudio de Seguimiento de la Salud de las Maestras

CARTA DE LOS EDITORES

¡Gracias por seguir participando!

Querida maestra:

Le saludamos con gran afecto, agradeciendo su valiosa participación en el proyecto ESMaestras.

Con la información que nos ha proporcionado a través de los cuestionarios o con las Jornadas de Salud estamos generando evidencia para tener un mejor entendimiento de la salud y las enfermedades de las mujeres mexicanas.

¡Gracias a usted, en 2012 el proyecto cumple 7 años de existencia! Este estudio es único en México y Latinoamérica porque nos da la oportunidad de seguir la historia de su salud a largo plazo, generando información que en un futuro permitirá identificar conductas y hábitos que previenen enfermedades y otros que promueven su desarrollo.

Queremos aprovechar este boletín para estrechar nuestra comunicación con ustedes y decirles que nos estamos renovando, por eso les presentamos el nuevo logo y una página de internet más dinámica y accesible.

La información que incluimos en este boletín es una respuesta a las inquietudes que identificamos a través de los cuestionarios y de las comunicaciones que nos han hecho llegar, por lo que esta información es de ustedes y para ustedes.

La invitamos a seguir colaborando con nosotros y a compartir la información de este boletín. Esperamos que sea de su agrado y se convierta en una embajadora y promotora de la salud.



Dra. Isabelle Romieu
Investigadora Principal



Dr. Martín Lajous
Coordinador General

|| NUESTRO TEMA DE HOY ||

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El cáncer en la mujer.

PONIÉNDONOS LA CAMISETA.

En 1976 comenzó El Estudio de la Salud de las Enfermeras. Este es el estudio de salud más influyente en Estados Unidos. En la actualidad las enfermeras se sienten muy orgullosas de ser parte de este estudio ya que gracias a él se han podido hacer recomendaciones de dieta y estilo de vida que han tenido impacto en la salud de todas las mujeres americanas y de muchas mujeres en el mundo. Este estudio aportó información para ver el efecto en la salud de las grasas animales o grasas trans. Con esta información se han prevenido muchas muertes por enfermedad cardiovascular en el mundo.

<http://www.channing.harvard.edu/nhs/>

Ahora tenemos en México la oportunidad de aportar información de salud con impacto a nivel mundial, gracias al estudio ESMaestras. Como nosotros, siéntase orgullosa de pertenecer a un estudio tan importante para todas las mujeres mexicanas.

<http://www.esmaestras.org.mx>

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Es un tumor maligno que se origina en las células de los conductos y lobulillos mamarios (que son los que conectan las glándulas que producen la leche con el pezón).

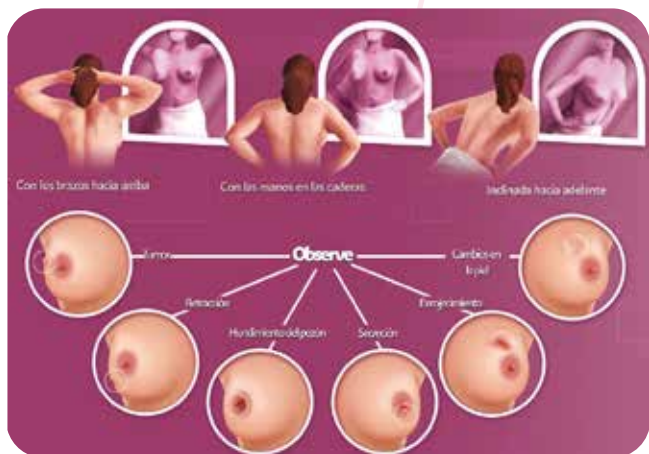
Detectar el cáncer de mama a tiempo reduce el riesgo de morir por esta enfermedad, por eso es importante que siga estos 3 pasos:

1. Autoexploración

2. Exploración por un médico

3. Mamografía

PASO 1: ¿CÓMO REALIZAR UNA AUTOEXPLORACIÓN?



1. Colóquese frente a un espejo.

2. Coloque las manos en las caderas y presione firmemente. Observe sus senos al inclinarse hacia adelante e identifique cambios en la forma, color o textura de sus senos y pezones. Compare sus mamas para detectar diferencias.

3. Ahora extienda sus brazos hacia arriba y observe cambios en sus senos.

4. Deslice la yema de sus dedos, haciendo presión sobre sus senos para buscar puntos duros o bolitas.

5. De pie con una mano detrás de la cabeza, explore su seno con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.

6. Termine su exploración apretando o comprimiendo el seno y observe si hay salida de líquido por el pezón.

Regístrate 10 minutos al mes para auto explorarse, de preferencia siempre uno o dos días después de haber terminado su periodo menstrual. Esto puede marcar la diferencia.

Si encuentra una alteración en su auto-exploración acuda a su médico, es posible que requiera un estudio como la mamografía o el ultrasonido.



PASO 2: ACUDA A SU MÉDICO PARA UNA REVISIÓN COMPLETA SI:

• Tiene 25 años o más, para realizarse una exploración clínica anual.

Algunos factores de riesgo que se han asociado al cáncer de mama son:

- Haber tenido cáncer de mama u otra enfermedad en senos.
- Su madre, hermana o hija tienen o tuvieron cáncer de mama.
- Nunca se ha embarazado.
- Su primer hijo nació después de que cumplió los 30 años.
- Empezó a menstruar antes de los 12 años.
- Su última menstruación fue después de los 52 años.
- Tiene exceso de peso.
- Ha tomado por más de cinco años hormonas durante la menopausia.

PASO 3: MAMOGRAFÍA.

A continuación se presentan las indicaciones para realizar su mamografía:

- La Norma Oficial Mexicana y el Consenso Nacional sobre Diagnóstico y Tratamiento del Cáncer Mamario recomiendan que las mujeres entre los 40 y 49 años se deben realizar una mamografía anualmente o cada dos años. A partir de los 50 años la mamografía debe hacerse de forma anual.
- Si algún familiar tuvo cáncer de mama es importante que pregunte a su médico la edad adecuada para iniciar sus mamografías, es probable que tenga que iniciarlas antes.

¿QUÉ ENCONTRAMOS EN ESMaestras?

- De acuerdo con los datos del cuestionario de **ESMaestras**, sólo la mitad de las mujeres mayores de 40 años se han realizado una mamografía en su vida.
- Dentro de las barreras personales para hacerse la mamografía destacan:
 - 29.9%** Miedo a que le encuentren algo malo.
 - 16.1%** No saber qué le van a hacer.
 - 34.1%** Creen que la mamografía es dolorosa.

RECOMENDACIONES DE ESMaestras:

- **TODAS** las mujeres mayores de 40 años **DEBEN** iniciar el estudio de mamografía para detección temprana de cáncer, **AUNQUE** la autoexploración sea normal.
- El estudio de la mamografía es incómodo, pero no produce dolor importante.
- Recuerde que no realizarse la mamografía por miedo a que encuentren algo malo, **NO EVITA NI RETRASA** la enfermedad, por el contrario la pone en mayor riesgo de morir a consecuencia de ésta.

DERRIBANDO MITOS.

El cáncer de mama:

MITO

Siempre es hereditario.

Ataca sólo a las mujeres mayores después de la menopausia.

Se provoca por usar brassieres con varillas y por usar desodorante.

Tiene relación con el tamaño de los senos.

REALIDAD

Todas estamos en riesgo aún cuando en nuestra familia no existan casos.

También se presenta en mujeres jóvenes.

Hasta el momento no hay evidencia que lo compruebe.

Afecta igualmente a mujeres con senos tanto pequeños como grandes.

SOY UNA SOBREVIVIENTE DE CÁNCER DE MAMA.

Cuando escuchas “tienes cáncer de mama”, piensas que esta enfermedad no tiene nada que ver contigo y no tiene porque estar en tu vida, es como si oyeras hablar de los accidentes aéreos, sabes que suceden pero nunca piensas verte envuelto en uno de ellos. Soy Yrma, una mujer como tú, profesionalista, esposa, madre y ahora guerrera incansable.

Fui diagnosticada con cáncer de mama en el 2009. Yo siempre pensé en el cáncer como algo muy lejano que nunca me tocaría, jamás había pensado en hacerme una mamografía, ¿para qué? Un día, al tocarme sentí una bolita muy arriba de mi seno izquierdo, no le di importancia y sin darme cuenta creció rápidamente, aún así con mucha calma, sin querer aceptar la posibilidad de la enfermedad iniciamos estudios, biopsia y a esperar los resultados con mucho miedo e incertidumbre hasta que llegó la noticia que no deseaba escuchar: ¡CÁNCER, CÁNCER DE MAMA!

Los resultados de mis estudios efectivamente salieron positivos, en ese momento sentí que el mundo me aplastaba. Pasan tantas cosas muy rápido por tu mente, me sentí angustiada, mucho miedo, desesperación, tan frágil. En ese momento te das cuenta de que eres mortal, que tu vida puede acabar en cualquier momento pero encontré a Dios, en el que he podido descansar confiadamente, porque mientras los médicos se ocuparon de mi enfermedad, Él se ocupó de mi corazón. Gracias a esto, se activaron mis ojos y mis oídos, ya que en el momento del dolor, la misma enfermedad abre las puertas hacia una realidad que se mantiene cerrada para la salud y me di cuenta que antes de morir tenía que “vivir”.

Decidí enfrentar el cáncer como un reto y aceptarlo como un regalo, ya que gracias a todo lo que pasé, aprendí a valorar lo verdaderamente importante y es que muchas veces los regalos que nos hace Dios vienen envueltos de maneras muy raras.

Aprendí que el cáncer de mama no tiene que ser mortal si se detecta a tiempo. Mi cuerpo tuvo que enfermar para que tomara conciencia de lo importante que es cuidarlo.

Autoexplorarse es muy importante para detectar cualquier cambio en tus senos, ya que nadie te conoce como tu misma. Realízate la mamografía, sirve para detectar cualquier anomalía que no se descubra en un examen regular, ¡no hay que tenerle miedo!

Yrma Raquel
49 años, casada
con 3 hijos.



PREVENCIÓN ¡MANOS A LA OBRA!

- Mantener un peso saludable.
- Realizar actividad física moderada de 150 minutos a la semana.
- Consumir frutas y verduras, como naranja, guayaba, coliflor, brócoli, espinaca, acelgas, berros y verdolagas.
- Buscar la leyenda “granos enteros” al seleccionar cereales de caja, y preferir cereales como arroz y pasta integrales.
- Si consume bebidas que contengan alcohol, procure tomar menos de una al día (ejemplo: 1 cerveza, 1 copa de vino).

¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER CÉRVICO-UTERINO?

El cáncer cérvico-uterino es ocasionado por la infección crónica por un virus (Virus del Papiloma Humano o VPH) que produce cambios en las células del cuello de la matriz o útero.

Si no se trata a tiempo, estos cambios pueden ocasionar que se desarrolle cáncer cérvico-uterino. Es importante saber que este cáncer no presenta síntomas sino hasta que está muy avanzado.

A continuación le damos algunas recomendaciones para prevenirlo.

En general, todas las mujeres que hayan tenido y/o tienen relaciones sexuales corren el riesgo de contraer el VPH. Sin embargo, se enlistan los principales factores de riesgo.

Factores de riesgo.

Usted tiene más probabilidades de contraer VPH y cáncer cérvico-uterino si:

- Usted o su pareja han tenido otras parejas sin utilizar protección.
- Tener otras infecciones de transmisión sexual como herpes.
- Tener una enfermedad que debilite su sistema inmunológico (como el VIH, el virus que produce el SIDA).





SEÑALES DE ALARMA PARA ACUDIR AL MÉDICO:

- Sangrado que no corresponda a su menstruación o después de tener relaciones sexuales.
- Flujo vaginal con o sin sangrado que puede ser excesivo y con olor desagradable.
- Dolor en el área de la pelvis (bajo vientre) o durante el acto sexual.
- Lesiones vaginales que persisten a pesar del tratamiento.



PREVENCIÓN ¡MANOS A LA OBRA!

- Acudir a los servicios de planificación familiar para recibir orientación.
- Siempre utilice condón para prevenir cualquier contagio.
- Si tiene o presenta alguna señal de alarma, acuda a su médico.

Además de su revisión anual con el ginecólogo, éstas son las recomendaciones para realizarse un Papanicolau:

- Un Papanicolau anual tras su primer encuentro sexual o a partir de los 18 años hasta los 30.
- Un Papanicolau cada dos años al cumplir los 30 y hasta los 70 años.
- Siempre utilice condón para prevenir cualquier contagio.
- Aplicarse la vacuna contra el cáncer cérvico-uterino.
- De los 70 años en adelante queda a discreción del médico determinar la periodicidad del Papanicolau.

Existen vacunas que pueden proteger a las personas contra la infección por VPH, las cuales ya están aprobadas por la Secretaría de Salud en México y han sido incorporadas a la Cartilla Nacional de Vacunación.

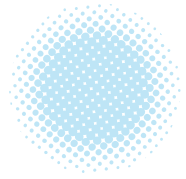
La vacuna que actualmente se usa requiere de una serie de tres inyecciones en un período de seis meses. Por ello le sugerimos:

- La Secretaría de Salud recomienda la vacuna de VPH en niñas de 11 a 12 años antes de iniciar su vida sexual.
- La vacuna puede prevenir el contagio en aquellas mujeres que no se han infectado por este virus.
- Mujeres mayores de 13 años deben hablar con su médico para saber si la vacuna es apropiada.

La vacuna de VPH no provoca reacciones adversas importantes. El riesgo de daño severo por cualquier vacuna es extremadamente pequeño.

Es importante entender que la vacuna no protege contra todos los tipos de VPH causantes de cáncer. Por lo tanto se recomienda usar condón y realizarse el Papanicolau periódicamente.

LA DEPRESIÓN, UN MAL SILENCIOSO.



El tratamiento para la depresión es muy efectivo, acuda a su médico, le ayudará a recuperar la ilusión y el gusto por las cosas que siempre disfrutaba.

La depresión es una enfermedad que se origina por un desajuste en las sustancias químicas que regulan nuestro comportamiento, nuestras emociones, memoria y sueño. La sensación de tristeza, llanto constante, problemas de sueño, pérdida del interés por las cosas que antes disfrutaba son provocados por este desajuste y no dependen de su voluntad. Si ha tenido estos síntomas la mayor parte de los días por más de dos semanas, requiere de un tratamiento médico. Esta enfermedad puede progresar y afectar su vida emocional y laboral si no la atiende. No retrase su atención, hay tratamientos muy efectivos.

¿QUÉ ENCONTRAMOS EN ESMAestras?

De acuerdo con los resultados del cuestionario 2011 de ESMAestras, 12.4% de las mujeres tenía datos de depresión importante no diagnosticada ni tratada al momento de llenar el mismo. La mayor proporción se encontró en el grupo de 44 a 49 años, con 13%, es decir, aproximadamente 1,3 de cada 10 mujeres.

Para dar una idea más clara de cómo puede afectar la depresión en su vida diaria, aproximadamente la mitad (45.1%) de las mujeres con depresión severa no tratada de ESMAestras, reportó gran dificultad para realizar sus tareas habituales.

Aún existen varias preguntas médicas que resolver en cuanto a la depresión, entre ellas, ¿por qué las mujeres padecen más frecuentemente depresión que los hombres? y ¿si hay factores como estrés, patrones de sueño, hábitos alimenticios, actividad física y hormonales, que pudieran estar relacionados con un mayor riesgo?

En ESMAestras, usted contribuye a encontrar una respuesta a estos y otros cuestionamientos.

FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes de depresión en la familia.
- Haber tenido alguna experiencia traumática en la niñez.
- Tener eventos estresantes de la vida, como la muerte de un ser querido.
- Tener poco amigos u otras relaciones personales.
- Haber dado a luz recientemente (depresión postparto).
- Haber tenido un episodio de depresión con anterioridad.
- Tener una enfermedad de Alzheimer o el VIH/SIDA.
- Abuso de drogas como alcohol, drogas ilícitas y la nicotina.

PREVENCIÓN ¡MANOS A LA OBRA!

- Realizar actividad física de manera regular.
- Convivir positivamente con familiares y amigos.
- Mejorar hábitos de sueño y de alimentación.
- Tener actividades de rutina. (trabajo, estudio, grupos de apoyo).
- Fomentar lazos afectivos familiares y de amistad.

SOBRE LA CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN DADA A ESMAestras

Agradecemos la confianza que han depositado en nosotros al proporcionar información sobre su salud y estilo de vida. Les queremos asegurar que mantenemos los estándares más altos de confidencialidad y uso de la información. Solamente personal autorizado dentro del Equipo ESMAestras tiene acceso a su información personal, la cual se almacena usando un código especial y jamás se almacena esta información junto con su nombre.

REVISIÓN DE REGISTROS MÉDICOS Y CONFIDENCIALIDAD

Los participantes que informan de un nuevo diagnóstico en sus cuestionarios bienales suelen recibir una carta de nuestro estudio, por medio de la cual se les solicita permiso para revisar sus registros médicos pertinentes.

Esta revisión es importante porque nos permite obtener información específica sobre el tratamiento y el diagnóstico, que sólo pueden proporcionar los registros originales.

Queremos extender un agradecimiento especial a todas las maestras que han ayudado a nuestro estudio, por autorizarnos a revisar sus registros de forma confidencial y tener acceso a su bloque de parafina.

Directorio

Dr. Mauricio Hernández Ávila
Director General del Instituto Nacional de Salud Pública

Dr. Martín Lajous Loeza
Coordinador General de ESMAestras

Mtra. Rocío Santoyo Vistrain
Coordinadora Operativa de ESMAestras

Dra. Cynthia Villarreal
Médico Adscrito, Instituto Nacional de Cancerología
Miembro del comité científico de ESMAestras

Coordinación de Seguimiento y Desenlaces

Dra. Isabel Vieitez
Dra. Nataly Mercado

Coordinación de Epidemiología de la Nutrición

M. en Nutrición Adriana Monge
Nutrióloga Martha Tamez

EN ESTE BOLETÍN APRENDIMOS QUE...

La autoexploración, revisión médica y mamografía son los tres pasos para detectar a tiempo el cáncer de mama.

Las vacunas de VPH protegen contra los tipos de virus más frecuentes.

El cáncer cérvico-uterino no presenta síntomas hasta que está avanzado.

La depresión es frecuente en mujeres y el tratamiento es muy efectivo.

POR ESTA RAZÓN ES IMPORTANTE:

- Revisar sus senos un día después de haber terminado su menstruación.
- Debe realizar mamografías para detección temprana de cáncer de mama, aún cuando no tenga molestias y su autoexploración sea normal.
- Hacer revisiones ginecológicas periódicas y utilizar siempre condón.
- Acudir al médico para tratar la depresión ayudará a retomar la ilusión y el gusto por lo que siempre disfrutó.

LE RECOMENDAMOS LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE SIGUIENDO ESTOS PASOS:

- Realice mínimo 150 minutos de actividad física moderada a la semana (consulte a su médico si está embarazada, en postparto o tiene problemas del corazón).
- Tome 2 litros de agua simple al día. Coma 5 raciones de frutas y verduras al día; 1 ración equivale a 1 fruta mediana (manzana) o 1 taza de verduras crudas.
- Mida su cintura a la altura del ombligo, si mide más de 80 cm le sugerimos acudir con un profesional de la salud para recibir orientación.
- Procure realizar actividades recreativas y conviva con familiares y amigos.

Referencias:

<http://www.insp.mx/cuidando-tu-salud.html>

Página informativa del INCan:

<http://www.infocancer.org.mx>

INSP-Asociación Civil Tomatelo a Pecho. 2011. Rotafolio para el taller del a detección temprana de cáncer de mama una tarea de tod@s.

<http://tomateloapecho.org.mx>

<http://www.imss.gob.mx/salud/Cancer/tipos/Pages/cancercervico.aspx>

Agradecimientos a la Fundación Cruzada Avon contra el Cáncer de Mama; al Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva por los gráficos de cáncer de mama y el apoyo en la elaboración de este boletín; a la Dra. Cynthia Villarreal del Instituto Nacional de Cancerología por la validación de la información presentada y a Grupo Victoria por el diseño del logotipo y el boletín.

¡Visite nuestra página de internet totalmente renovada con información importante para usted!

Consulte www.esmaestras.org.mx

Contáctenos en: esmaestras@insp.mx

POR FAVOR ACTUALIZA TUS DATOS, NOS INTERESA QUE SIGAS PARTICIPANDO AUNQUE TE HAYAS JUBILADO O DADO DE BAJA.

Aunque se jubile, pensione, renuncie o cambie de estado, usted continúa siendo miembro de **ESMAestras** y seguirá recibiendo los cuestionarios, boletines y participando en las diferentes actividades que se organicen.

Por favor envíenos información sobre cambios de domicilio, estado de salud y/o situación laboral.

Esto lo puede hacer escribiendo a

esmaestras@insp.mx

Teléfono: (55) 5655 3113

o llene, recorte y envíe a:

Proyecto ESMAestras,
Calle: 7ª. Cerrada de Fray Pedro de Gante 50,
Col. Sección 16, Tlalpan, México, D.F., C.P. 14000

Nombre _____

Calle y Número _____

Colonia _____

Municipio o Delegación _____ C.P. _____

A partir del mes de _____ del año _____

Teléfono con lada _____

E-mail _____