



HOY CELEBRAMOS
LA VIDA
LUCHANDO JUNTOS(AS)



Un Derecho y Un Deber

El Instituto Nacional de la Mujer a través de las Políticas Públicas de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres en su Eje Temático Salud , promueve la Salud Integral con igualdad y equidad de género a través de campañas de orientación sobre promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación, con énfasis en aquellas enfermedades que afectan con frecuencia a la mujer en todo su ciclo de vida.

El Ministerio de Salud a través de la Resolución No. 464 del 7 de junio de 2010 crea el Plan Nacional para la Prevención y Control del Cáncer, siendo éste la primera causa de muerte en nuestro país, por lo que es una prioridad las acciones para mejorar la prevención y el control del cáncer, debido a que afecta a gran parte de la población económicamente activa, influyendo en el desarrollo socioeconómico del país.

De esta manera el Instituto Nacional de la Mujer se suma a la Campaña de Prevención del Cáncer de Mama y Cáncer de Próstata, como medida de sensibilización y promoción para la atención en salud de la mujer y la familia.

Cáncer de Mama

¿Qué es?

El Cáncer de Mama hace referencia a un tumor maligno que se ha desarrollado a partir de células mamarias.

Síntomas el cáncer de mama inicia con la aparición de una masa o protuberancia no dolorosa, dura y con bordes irregulares.

Hinchazón de parte o de todo el seno (aunque no se sienta una protuberancia definida).

Irritación o hendiduras en la piel.

Dolor en el seno o en el pezón.

Retracción (contracción) de los pezones.

Enrojecimiento, descamación o engrosamiento de la piel del seno o del pezón.

Secreción del pezón que no sea leche materna.

El cáncer se puede propagar a los ganglios de las axilas o alrededor de la clavícula causando protuberancia o inflamación ahí, aun antes de poderlo palpar en el seno.

Factores de Riesgo

Historia Familiar con cáncer de mama y consumo de alcohol.

Obesidad

Menarca temprana (menstruación antes de los 10 años).

Primer hijo después de los 30 años.

Menopausia tardía (después de los 55 años).

Nuliparidad (no haber tenido hijos).

Dolencias benignas de las mamas (quistes)

Diagnóstico

Autoexamen

Practícala una vez al mes, a los 7 días después de haber iniciado el período menstrual.

Si estas embarazada escoge un día fijo al mes para realizarte el autoexamen.

Si eres una mujer con o en proceso de menopausia, elige un día al mes de manera contante para realizarse el autoexamen

Mamografía

Es una radiografía de las mamas, que proporciona una imagen de la estructura interna del seno, donde se pueden detectar nódulos desde 0.5 cm hasta 3.6 cm.

Acude a la Unidad de Salud a realizarte el examen mamario (**palpaciones y ultrasonidos**) una vez al año; se recomienda a mujeres de 25 a 40 años.

1

Párate frente al espejo, apoya las manos en la cintura y posteriormente alza los brazos. Durante estos movimientos observarás tus senos, no deberías notar alteraciones en los contornos de las mamas, bultos o retracciones.



2

Acuéstate de espaldas y coloca el brazo derecho detrás de la nuca, luego con la yema de los dedos centrales de la mano izquierda toca firmemente el seno derecho en busca de bultos, nódulos o zonas más gruesas. Repite el mismo procedimiento con el seno izquierdo.



3

Cubre la mama derecha trazando círculos desde afuera hasta llegar al pezón. Después y en la misma posición, pasa a la axila para determinar si hay ganglios inflamados (la presión que realices aquí debe ser mayor a la aplicada en el paso número 2). Repite el mismo procedimiento con el seno izquierdo.



4

Finalmente, culmina presionando tus pezones con los dedos pulgar e índice para observar si existe alguna secreción.



CÁNCER DE PRÓSTATA

¿Qué es?

Es el desarrollo de un tumor en un órgano glandular del sistema reproductor masculino (Próstata).

Factores de Riesgo

Antecedentes familiares: padres, abuelos, tíos o hermanos.

Dieta: rica en grasa, consumo de carnes tienen un riesgo mayor.

Consumo de tabaco

Edad: mayores de 40 años

Raza: es más común en hombres afrodescendientes.



Síntomas

Dificultad al iniciar o terminar de orinar.

Fuerza reducida del chorro de orina

Goteo al final de orinar

Incapacidad para orinar

Sangre en la Orina.

Eyaculación dolorosa

Dolor continuo en la parte baja de la espalda, en la pelvis .

DATOS RÁPIDOS

65 años

Es el grupo de edad con mayor tasa de mortalidad e incidencia, lo que representa el 89% y el 68% del número de defunciones y nuevos casos respectivamente.

Fuente: INEC / Contraloría General de la República, MINSA 2010).

Diagnóstico



Examen rectal: sirve para indentificar áreas duras abultadas en la prostata por la pared rectal.

Exámen de sangre: prueba del antígeno prostático (**PSA**), que es una proteína producida por la glándula prostática cuyo alto nivele pueden indicar un cáncer.



Mitos y Prejuicios:

El Machismo, una fuerte creencia psicológica de invulnerabilidad y fortaleza, más aún con respecto al área genital.

La visión que tienen los hombres de relacionar la introducción anal como signo de Homosexualismo, más aún si quien lo realiza es un médico varón.



El cáncer de próstata es la primera causa de incidencia y de mortalidad por cáncer en Panamá.



El Cáncer de Próstata es el primer cáncer en las Américas en cuanto a casos nuevos y el segundo en cuanto a muertes por cáncer en hombres seguido por cáncer de pulmón, estómago y colorectal.



Fuente: OPS/OMS 2012, Perfil de Cáncer.

LÍNEA ABIERTA DE ATENCIÓN

24 HORAS / 7 DÍAS

INSTITUTO NACIONAL DE LA MUJER

500 6172

Instituto Nacional de la Mujer

Ave. Ricardo J. Alfaro, Edison Center,

V piso, atrás de Ilumitec.

Teléfonos: 506-0509

Horario de atención de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.



Panamá
Primero

