

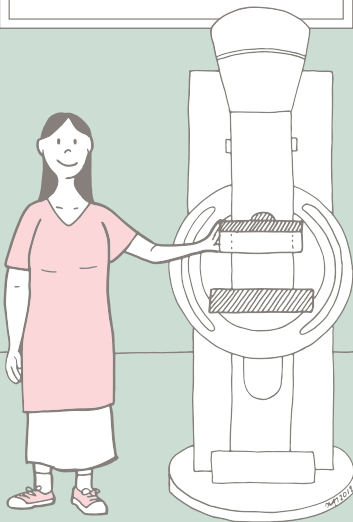
3

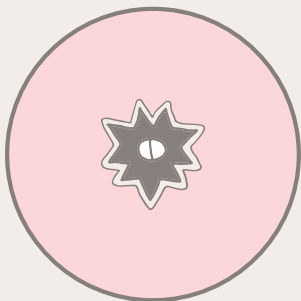


EL CÁNCER  
DE MAMA  
Y YO



YO VOY A QUE  
ME HAGAN MI  
MASTOGRAFÍA





**EL CÁNCER  
DE MAMA  
Y YO**

# INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

## DIRECTORIO

**Mtro. Zoé Robledo A.**

Director General

**Dr. Mauricio Hernández Ávila**

Director de Prestaciones Económicas y Sociales

**Lic. José David Méndez Santa Cruz**

Titular de la Unidad de Prestaciones Económicas y Salud en el Trabajo

**Dra. Olga Georgina Martínez Montañez**

Coordinadora de Bienestar Social

**Lic. Manuel Andrés Ruiz Maciel**

Coordinador de Prestaciones Económicas

**Dra. Vesta Louise Richardson López Collada**

Coordinadora del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil

**Lic. Yolanda Laguardia Jiménez**

Encargada de la Coordinación de Centros Vacacionales,  
Velatorios, Unidad de Congresos y Tiendas

**Dr. Manuel Carlos Ortega Álvarez**

Encargado de la Coordinación de Salud en el Trabajo

## CRÉDITOS

**Textos originales y revisión técnica**

Olga Georgina Martínez Montañez

**Edición y adaptación de textos**

Juanjo Junoy Arango

**Diseño editorial e ilustraciones**

Manuel Macías Beckmann

**Derechos Reservados conforme**

la Ley del Instituto Mexicano del Seguro Social, 2019.

Se autoriza la reproducción total parcial del contenido de la presente obra, previa autorización por escrito de la Coordinación de Bienestar Social del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Villalongín 117, Cuarto piso,  
Alcaldía Cuauhtémoc,  
C.P. 06500.  
Ciudad de México.

Impreso en México, 2019

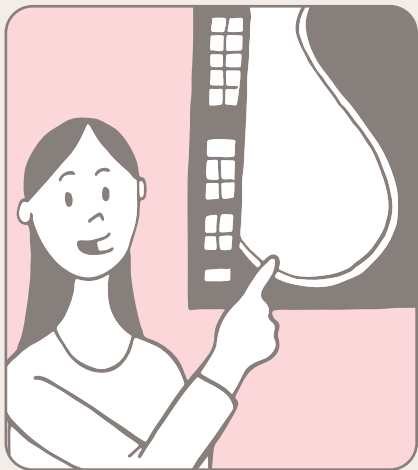




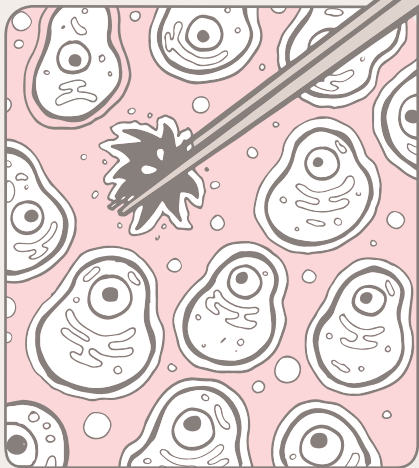
**YO VOY A QUE  
ME HAGAN MI  
MASTOGRAFÍA**



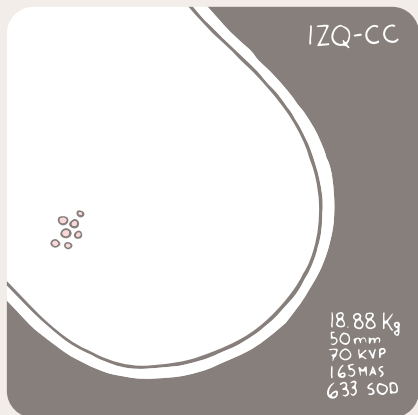
Como todas las mujeres,  
yo siempre tengo que estar  
pendiente del cáncer de mama,  
igual que tú.



La mastografía es una radiografía de los pechos que se hace para poder encontrar a tiempo cualquier cosa anormal en tus senos.

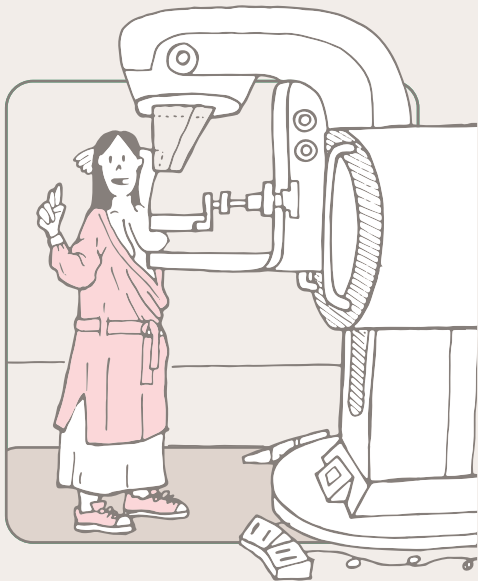


Eso es súper importante, porque si un cáncer se detecta a tiempo, es más fácil curarlo.

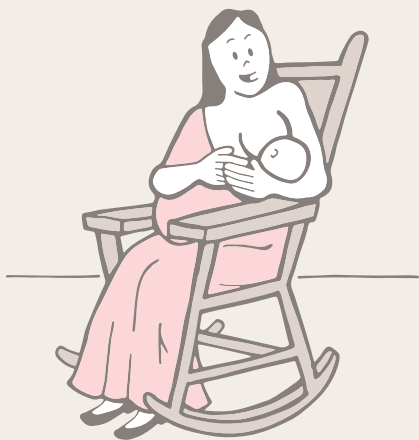


Con la mastografía, es posible darse cuenta si tienes alguna bolita o calcificación de los senos que no hayas notado y saber, si hace falta hacerte más estudios aunque no tengas síntomas en los pechos.





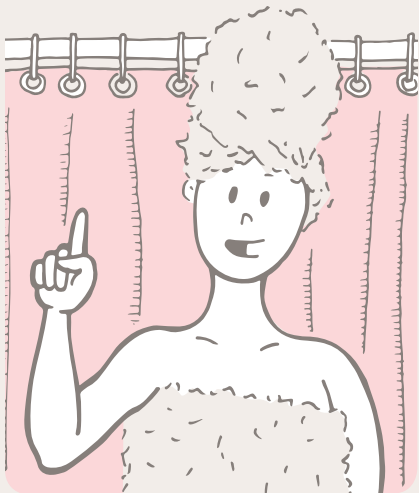
Por eso si tienes entre 40 y 69 años,  
debes hacértela cada dos años.



Si hay un signo de alarma, te debes hacer la mastografía aunque estés embarazada o dando pecho a tu bebé.



Mis amigas y yo ya nos hemos hecho la mastografía de detección y es muy sencillo.



Cuando te hagas la tuya, recuerda acudir recién bañada para que no haya restos de tu desodorante o antitranspirante.



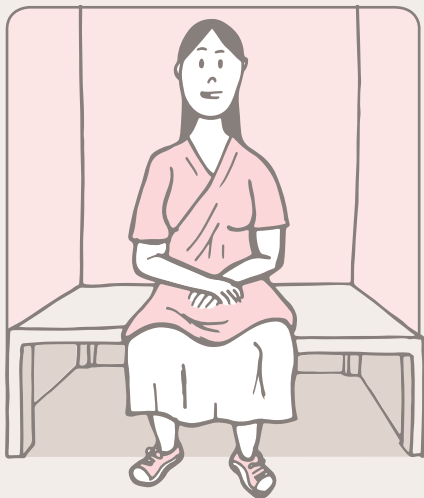
Tampoco debes usar loci3n o ponerte talco, porque tienen sales minerales que pueden aparecer anormales en el estudio.



Y claro, te recomiendan ir vestida con ropa cómoda de 2 piezas como un pantalón o falda y una blusa.

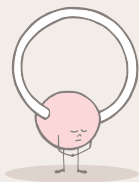


Eso es porque te van a pedir desvestirte de la cintura para arriba y quitarte blusa y sostén. Te darán una bata. Recuerda, que no te dé pena, te va a revisar un profesional.

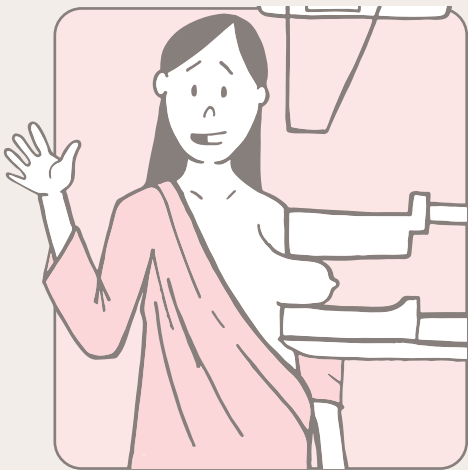


Cuando te hagas el estudio te van a pedir tus datos, te van a explicar el procedimiento y pasarás a un vestidor para cambiarte.

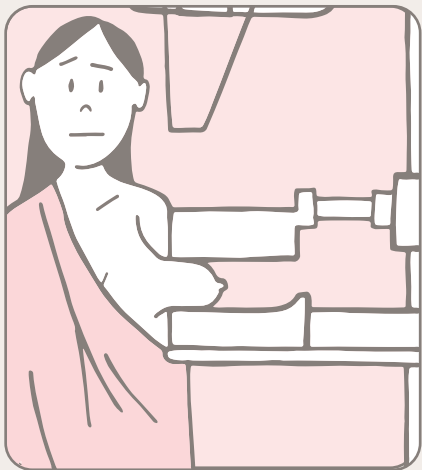




Es más cómodo no llevar collares o piercings, pues te van a pedir que te los quites.



Luego, el personal técnico te pedirá colocar tu pecho en una placa para tomarte dos radiografías en posiciones distintas.



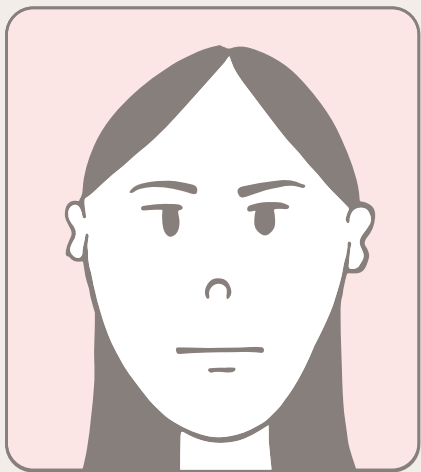
Van a tener que comprimir tu pecho y quedarte quieta entre 5 y diez segundos.



Al final, el estudio dura alrededor de diez minutos. No es mucho tiempo, así que no te desesperes.



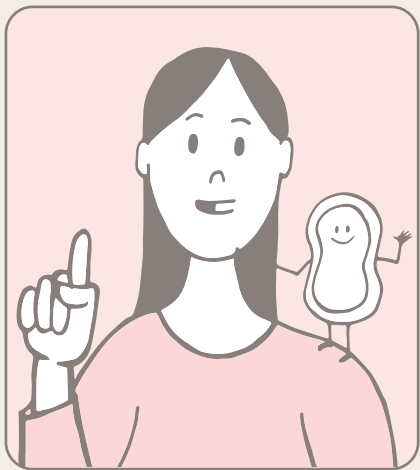
Cuando acabes, lo van a revisar primero, porque si no salió bien lo tienen que volver a hacer. Así que recuerda estar muy quieta y seguir bien todas las indicaciones.



Durante la compresión de tus pechos en el estudio puedes sentir dolor o una molestia. Depende de la sensibilidad de cada quien. No tengas miedo.

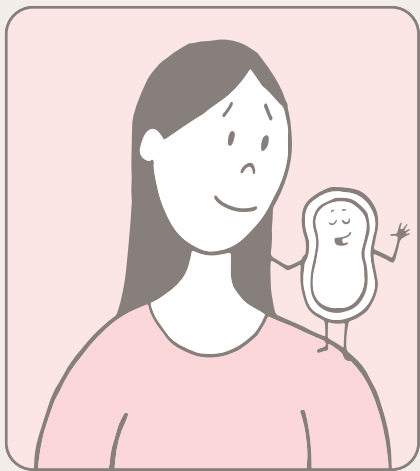


Lo mejor es que te relajes para disminuir las molestias.

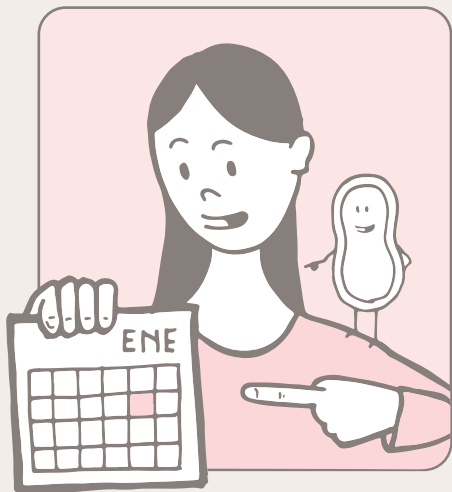


También depende de qué tan sensible eres al dolor y del día de tu ciclo menstrual.





Y si aún no llegas a la menopausia, no te hagas el estudio una semana antes de tu regla.



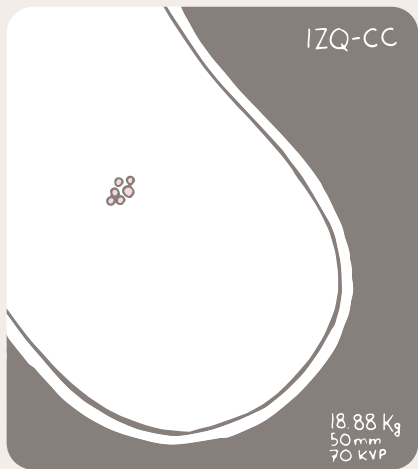
Si hace falta, mejor cambia tu cita para que sea entre 7 y 12 días después de que empezó tu menstruación.



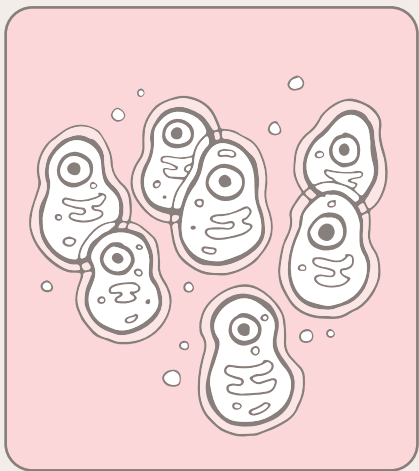
Los resultados de tu mastografía te los enviarán por correo electrónico o por celular antes de que pasen 21 días. También le darán una copia a tu doctor.



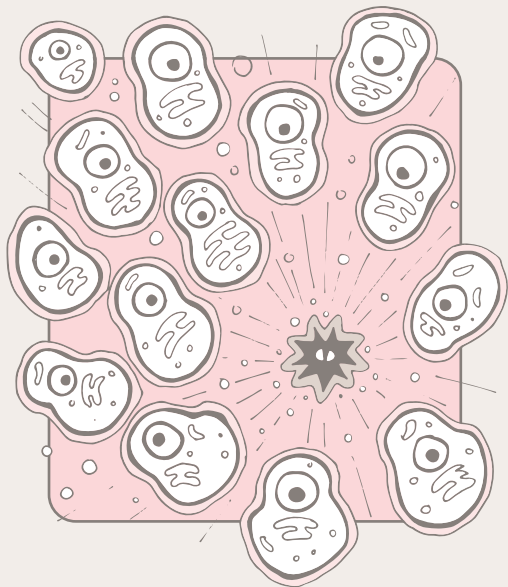
Si existe algún resultado anormal,  
te llamarán para hacerte otros  
estudios.



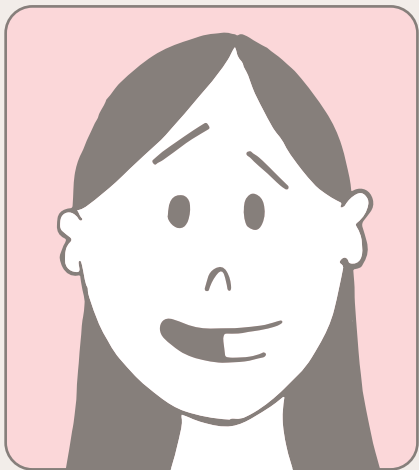
Pero no te asustes, aunque salga algo raro no quiere decir que tengas cáncer.



La mayor parte de las veces se trata de cosas benignas que no ponen tu vida en riesgo.

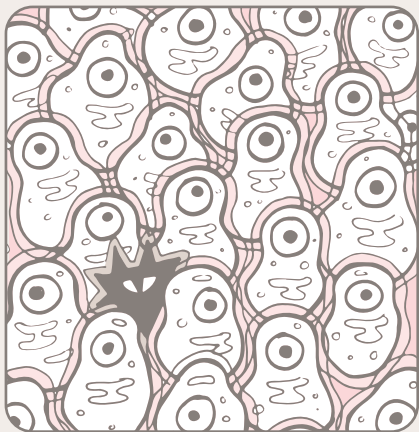


Lo bueno de la mastografía es que ayuda a encontrar un posible cáncer a tiempo y así, es más fácil curarlo.

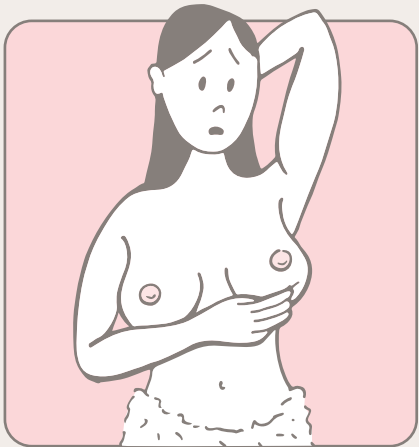


Todos los años muchas mujeres se salvan gracias a la mastografía. Hay más ventajas que desventajas de hacerte la mastografía. Si te pones a pensar, es mejor hacértela.





Claro que no es perfecta porque ningún estudio lo es, 28% de los cánceres se le escapan a la mastografía. Sobre todo si tus pechos son muy densos o aún no te llega la menopausia.



Por eso, es súper importante que sepas que aunque te hagas la mastografía, si encuentras una bolita en tus senos vayas de volada a ver a tu doctor.



Y si sale algo raro en tu estudio, acuérdate de que eso no quiere decir que tengas cáncer. De cada 10 mujeres con resultados anormales, 8 resulta que sólo tienen una alteración benigna que no pone en riesgo su salud.



Los resultados para confirmarlo a veces tardan. Así que es normal ponerte nerviosa, que te de angustia o sentir miedo.



Platica con tu pareja o con algún familiar, para que no te sientas sola. Te lo digo por experiencia.



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

