



ACTOPAN
GOBIERNO DE LA GENTE
2016 - 2020

Actopan, Hgo., octubre 18, 2016
Boletín 009

GOBIERNO DE LA GENTE
OFICINA DE PRENSA

INFORMA:

Jornada de conferencias y talleres

UNA DE CADA 10 MUJERES PADECE CÁNCER DE MAMA EN ACTOPAN

Ante el panorama actual, donde una de cada 10 mujeres padece cáncer de mama en Actopan, es necesario que las mujeres tomen acciones de forma inmediata, como la autoexploración bajo el programa “19 pasos”.

De esto se habló en la conferencia “Panorama actual del cáncer de mama en nuestro municipio”, impartido por la Dra. Diana Avilés, organizada por el Gobierno de la Gente, como parte de las acciones a favor de las mujeres en este *Octubre Mes Rosa* por la prevención contra el cáncer de seno.

Actualmente, una de cada 10 mujeres en Actopan padece cáncer de seno, y dentro de 10 años, se prevé que tres de cada 10 mujeres pueda padecerlo, mientras que por cada cien mujeres, un hombre podría tener también cáncer de seno.

“Ante esta realidad es que debemos tomar acciones urgentes, y la más sencilla es la prevención a través de la autoexploración”, informó por su parte Mari Carmen Quijano, responsable de la Jurisdicción de Salud Mujer en Actopan.

“La forma de prevenir es el programa 19 pasos. La recomendación es que toda la gente se sepa autoexplorar, a través de los 19 pasos, y que se den un tiempo por lo menos 15 días después de la menstruación para que estos 19 pasos sean efectivos”, agregó.

Los 19 pasos son: 1. Pararse frente al espejo en busca de las diferencias antes mencionadas. 2. Colocar las manos en las caderas y realizar distintos movimientos para también detectar variaciones. 3. Inclinarsse hacia enfrente para explorar los senos desde su caída. 4. Colocar una mano detrás de la cabeza, mientras con la otra y usando los dedos índice, anular y medio, explorar el seno de la mano levantada y repetir el proceso del lado contrario.

Así mismo: 5. Con la mano derecha tocar el lado izquierdo del cuello desde la altura del oído y hasta la clavícula. 6. El mismo proceso pero con la mano y el



ACTOPAN
GOBIERNO DE LA GENTE
2016 - 2020

lado contrario. 7 y 8 Revisar lo largo de cada clavícula para conocer la zona y encontrar anomalías. 9 y 10 Con ayuda de los dedos índice y pulgar, explorar las axilas.

La actividad se realizó este martes en el Teatro Manuel Ángel Núñez Soto, donde acudieron no solo mujeres sino hombres, estudiantes y niñas y niños, porque no solo se trata de que las mujeres tomen consciencia de la autoexploración, sino que toda la sociedad sea consciente de la responsabilidad compartida de prevenir el cáncer de seno.

Así mismo, otros pasos a seguir son: 11 y 12 Palpar en forma vertical desde la clavícula hasta el centro de cada seno. 13 y 14 Revisar la parte central de los pechos. 15 y 16 Revisará la parte baja de los senos. 17 y 18 Palpar los pezones, exprimirlos con los dedos índice y anular en forma vertical y horizontal, en caso de que salga líquido ver su color, olor y consistencia. 19 repetir los pasos anteriores pero en posición horizontal.

---oo0oo---