



"2024, Año de los Pueblos Yumanos, Pueblos Originarios y de las Personas Afromexicanas"

## **DIPUTADO HUMBERTO VALLE PROMUEVE CONFERENCIA SOBRE PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA**

**\* Se realizó una conferencia dirigida a jóvenes y mujeres de distintas edades a fin de concientizar sobre este padecimiento**

TECATE A 29 DE OCTUBRE DEL 2024.- En el marco del mes de la sensibilización sobre el cáncer de mama, el Centro Estatal de las Artes fue el escenario donde se realizó la conferencia "Sensibilización sobre el Cáncer de Mama" impartido por dos profesionales del rubro: Lupita Aguilar de Fundación Luceros Por Amor A.C. y por la Dra. Génesis Berrelleza.

Durante la conferencia las profesional expertas dijeron que la tasa de mortandad en Baja California derivado del cáncer de mama ocupa un noveno lugar a nivel nacional, por lo que es importante que las mujeres se auto exploren o bien acudan a algún centro médico a valorarse toda vez que lo primordial es atender la salud.

En tanto Humberto Valle, legislador del 6to distrito agradeció la exposición de Lupita Aguilar de Fundación Luceros Por Amor A.C. y por la Dra. Génesis Berrelleza, puesto que la salud y principalmente el cáncer de mama son temas torales en la agenda legislativa y social siendo este un importante rubro que se debe prevenir, ya que la mujer es una de las bases de nuestra sociedad.

Estos son algunos de los consejos por parte del Sector Salud para la auto exploración:

Conocer tus senos es de vital importancia y para ello no hay nada mejor que la autoexploración mensual, pues cualquier cambio si se detecta a tiempo puede salvarte la vida.

Observa: frente al espejo, busca cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflación, enrojecimiento o ulceraciones. Este procedimiento deberás hacerlo con los brazos a los lados, 'las manos detrás de la cabeza, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura.

Toca: frente al espejo o durante el baño, busqca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama. Este procedimiento deberás hacerlo de la siguiente manera:



"2024, Año de los Pueblos Yumanos, Pueblos Originarios y de las Personas Afromexicanas"

\* De pie: la mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho. Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Explora el otro pecho de la misma manera.

\* Acostada: con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revisae el pecho derecho, palpa de la misma manera que lo hiciste estando de pie. Haz lo mismo para explorar el seno izquierdo.

Explórate 7 días después de la menstruación, si ya no reglas hazlo en un día fijo del mes. Si olvidaste hacerlo en la fecha programada hazlo cuando te acuerdes; lo más importante es hacerlo periódicamente, conocer lo que es normal y cómo se sienten las mamas dependiendo del periodo del mes, la edad o de ciertas circunstancias como el embarazo.

Es importante aclarar que la mayoría de los cambios anormales no son causados por cáncer, pero se debe acudir sin retraso con el médico, para que valore la necesidad de estudios que descarten el padecimiento.