

PLANIFIKD@S

Octubre 2020
Una publicación de:



Misión

Contribuir con el empoderamiento de las personas mediante la educación integral en sexualidad, facilitando el acceso a servicios y programas diversificados basados en derechos humanos, con visión de género y abogando por la promoción y defensa de los derechos sexuales y derechos reproductivos.

Clínicas

Las Acacias Av. Victoria con calle Minerva, quinta PLAFAM. Caracas, Distrito Capital.

Altigracia Av. Este 1, entre esquinas Jesuitas y Maturín. Caracas, Distrito Capital.

Petare Casco Colonial de Petare, calle Madeleine, Casa Terramada. Municipio Sucre, Estado Miranda.

Guarenas Av. Principal de Guarenas, C. C Miranda, Torre Central, piso 2. Urb. Menca de Leoni, Estado Miranda.

Charallave Av. Bolívar, Centro Comercial Tamanaco Tuy, P.B, local 109, Estado Miranda.



Derechos y Salud en Sexualidad y Reproducción

J-00239329-7



@PLAFAMong



@PLAFAMong



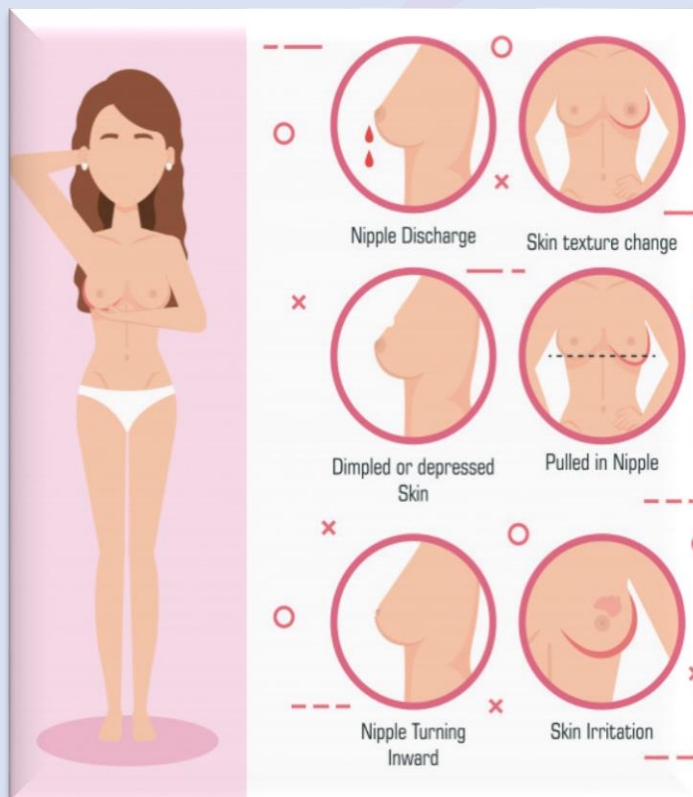
Plafam Asociación Civil



www.plafam.org.ve

Jóvenes y el Cuidado de las Mamas

La educación es una herramienta fundamental para el desarrollo de las personas. Una de las áreas en la que tiene mayor relevancia es la salud, ya que ésta influye de manera directa en otros aspectos de la vida. Una adecuada educación para la salud se convierte en un factor protector ante posibles situaciones de riesgo.



Según un estudio del Observatorio Global del Cáncer de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado en 2018, el cáncer de mama es el que tiene mayor incidencia en el país. Por ello, cuando hablamos del cuidado de las mamas tenemos como principal objetivo prevenir patologías benignas y malignas que pudieran afectar la salud y, para lograr esto, es necesario informarse.

¿A qué edad puedo comenzar un control ginecológico?, ¿qué examinan en esa consulta?, ¿deben revisar las mamas en esa consulta? Estas son algunas preguntas que surgen cuando nos referimos a la salud sexual y reproductiva y, para aclararlas, se han creado campañas que promueven la prevención como estrategia para detectar a tiempo patologías que afecten a las personas. Sin embargo, en el caso del cuidado de las mamas, algunas tienen como principal público objetivo a las mujeres por encima de los treinta años, pues es el momento recomendado para hacerse la mamografía, al menos que exista algún antecedente por el que los especialistas consideren hacerla antes.

Jóvenes y el Cuidado de las Mamas

Dentro de este marco surgen entonces otras preguntas: ¿a partir de qué edad se debe comenzar el cuidado de las mamas?, ¿involucra solo a las mujeres? En este caso los especialistas recomiendan iniciar el control ginecológico apenas llegue la primera menstruación, esto incluye el cuidado de las mamas y, en el caso de los hombres, deben estar atentos a cualquier alteración en sus glándulas mamarias.



PLAFAM TE OFRECE LOS MEJORES SERVICIOS EN

IMAGENOLOGÍA

SOLO EN LA SEDE PLAFAM LAS ACACIAS

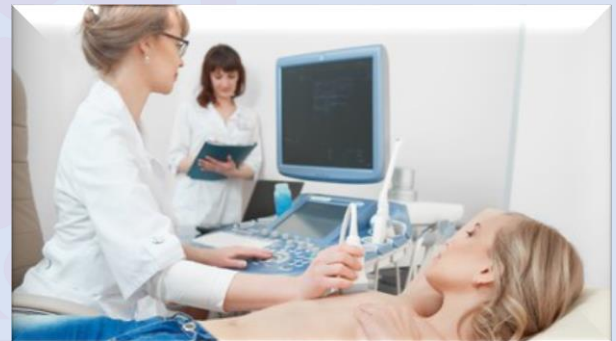
TECNOLOGÍA DE PUNTA

EQUIPO MÉDICO PROFESIONAL

SERVICIOS

COMPRESIÓN MAGNIFICADA UN SOLO SENO	COMPRESIÓN MAGNIFICADA BILATERAL
MAMOGRAFÍA SIN PRÓTESIS	MAMOGRAFÍA CON PRÓTESIS
DENSITOMETRÍA ÓSEA	DENSITOMETRÍA DE COLUMNA Y CADERA

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA NUESTRA PÁGINA WEB:
www.Plafam.org.ve



Siendo así, la educación para la salud tiene una participación importante ya que, aunque es menos probable la detección de patologías malignas en adolescentes y jóvenes, es fundamental abordar el tema sobre todo con esta población, pues cada vez se ve con mayor frecuencia la detección de cáncer de mama en mujeres menores de 35 años. Este proceso educativo debe comenzar con el conocimiento del cuerpo y la promoción de un estilo de vida saludable que les permita prevenir ésta y otras patologías, además de aprender a identificar cambios para tomar medidas.

Jóvenes y el Cuidado de las Mamas

Por consiguiente, las campañas informativas y programas de educación para la salud dirigidos a la población adolescente y joven deben incluir las siguientes recomendaciones para la prevención y el diagnóstico temprano de los diarios patologías mamarias:



Mantener una alimentación balanceada, prefiriendo los productos naturales.



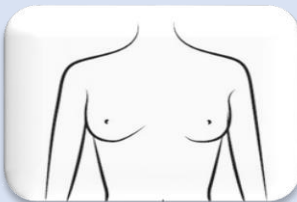
Evitar el cigarrillo/tabaco y el consumo en exceso de bebidas alcohólicas.



Ejercitarse mínimo 30 minutos.



Dormir 8 horas diarias.



Conocer el cuerpo. Debido a los cambios hormonales durante la menstruación y la ovulación, puede existir mayor sensibilidad en las mamas y no necesariamente está asociada con alguna patología.

Jóvenes y el Cuidado de las Mamas



Usar sostenes de la talla adecuada.



Hacer el autoexamen de mamas mensualmente.
Observarlas y palparlas para descartar alteraciones.



Tener en cuenta que durante la consulta ginecológica el/a médico/a examine las mamas.



Hacerse la ecografía mamaria que permite descartar lesiones sólidas, líquidas e irregulares. En el caso de las jóvenes, puede formar parte de su control ginecológico habitual.



Hacerse la mamografía anualmente a partir de los 35 años (o antes si hay criterio médico para ello) para detectar posibles lesiones más pequeñas que son impalpables. De existir la presencia de alguna lesión, el especialista indicará otros estudios complementarios.

La educación para la salud, tanto el contexto escolar como en el comunitario y los centros de salud, es la gran aliada para garantizar la vida saludable de las personas.

Lic. Andreina Aparicio Vielma

Octubre Mes Rosa

Juntos Contra el Cáncer de Mama

A propósito del mes de octubre, dedicado a la concientización para la prevención del cáncer de mama, quiero compartir con ustedes esta valiosa información sobre las preguntas más frecuentes acerca del tema.



¿Qué es el cáncer de mama?

Es una proliferación o crecimiento de forma anormal y desordenada de células malignas en el tejido mamario, las cuales tienen la capacidad de diseminarse también a los ganglios linfáticos y otros órganos, ocasionando una metástasis.

¿Cuáles son los síntomas del cáncer de mama?

Los siguientes son síntomas que pueden indicar sospecha de cáncer de mama:



Presencia de tumor o nódulos en las mamas.



Dolores en los huesos.



Piel de naranja o endurecimiento.



Asimetría de las mamas.



Secreción sanguinolenta a través del pezón o hundimientos.



Dolor en las mamas y axilas.

Asociación Civil de Planificación Familiar

Octubre Mes Rosa

¿Cuáles condiciones aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama?

- Menstruación a temprana edad.
- Menopausia tardía.
- Edad avanzada en el momento del primer parto o no haber dado a luz nunca.
- No lactancia.
- Obesidad.
- Antecedentes de familiares (primer grado como la madre o hermana) o personales con cáncer de mama.
- Cambios hereditarios en los genes BRCA1 o BRCA 2.
- Tratamiento con radioterapia dirigida al tórax.
- Uso de hormonas (estrógeno) en la menopausia.
- Insuficiente actividad física.
- Consumo de bebidas alcohólicas.
- Alta densidad mamaria.

Asociación Civil de Planificación Familiar



¿Qué tan frecuente es el cáncer de mama?

Es la primera causa de cáncer en las mujeres venezolanas y, a su vez, la primera causa de muerte por cáncer en las mujeres. Esto no solo es en nuestro país, sino también a nivel mundial.

Octubre Mes Rosa

¿Cómo se puede prevenir el cáncer de mama?

El principal mecanismo de prevención con el cual contamos en la actualidad es la realización de la mamografía anual a partir de los 35 años y la ecografía mamaria, así como el autoexamen mamario mensual que deben realizarse todas las mujeres independientemente de su edad.



¿Qué es la mamografía?

Es una radiografía de la mama. Su importancia radica en que permite la detección en forma precoz de cualquier lesión en la mama que pudiera ser maligna, es decir, lesiones muy pequeñas que no pueden ser detectadas mediante el autoexamen mamario o el examen palpatorio que realiza el médico.

¿Qué otras medidas existen para prevenir el cáncer de mama?

Llevar una vida sana, una alimentación saludable con abundantes vegetales y frutas, disminuir el consumo de grasas y hacer ejercicio de forma regular.

Espero que esta información haya sido de utilidad y te anime a luchar junto a nosotros contra el cáncer de mama. Y si tienes 35 años o más y no te has realizado la mamografía este año, ¿qué esperas? ¡Hazlo! Recuerda que la prevención es la clave.



Dr. David González Vargas
Cirujano Oncólogo – Mastólogo

PLAFAM como Organización Formadora

Desde hace unos años, PLAFAM asumió como parte de su función educativa, más allá de orientación en las clínicas y las actividades dirigidas a escuelas y comunidades, considerar su experiencia en salud sexual y reproductiva para ofrecer formación y actualización profesional en otros centros de salud, no solo en Distrito Capital y Miranda, donde está ubicada, sino también en otros estados del país, obteniendo resultados positivos y garantizando el ejercicio y respeto de los derechos sexuales y reproductivos y una atención médica integral con perspectiva de género.



Si bien es cierto que la pandemia por COVID-19 ha dado un giro a las actividades en el mundo, principalmente aquellas relacionadas con la salud y la educación, PLAFAM replanteó su estrategia e invitado por Fundación Esperanza, realizó durante los meses de septiembre y octubre una jornada formación y sensibilización en salud sexual y reproductiva a distancia, dirigida a profesionales de la red de atención primaria de los estados Anzoátegui, Distrito Capital, Lara, Miranda, Nueva Esparta y Táchira (médicos/as internistas y gineco-obstetras, enfermeras, camareras, personal de seguridad y limpieza, entre otros), cuyo propósito fue fortalecer el sistema de salud del interior del país y en la cual abordaron distintos temas relacionados con la educación integral en sexualidad como son: los derechos sexuales y reproductivos, la violencia basada en género, el embarazo en adolescentes, el embarazo no planeado y no deseado, la diversidad sexual y de género, los métodos anticonceptivos, las infecciones de transmisión sexual, la atención prenatal, la prevención de la violencia obstétrica y el parto humanizado.



Por último, es conveniente acotar que, con la facilitación de especialistas médicos, psicólogos y educadores de la institución, se realizaron seis formaciones de dos sesiones cada una, que fueron muy apreciadas por los/as participantes de los centros de salud atendidos y para PLAFAM una oportunidad para expandir su labor a otras regiones del país.

Dr. Enrique Abache
Ginecólogo Obstetra
Director Médico PLAFAM