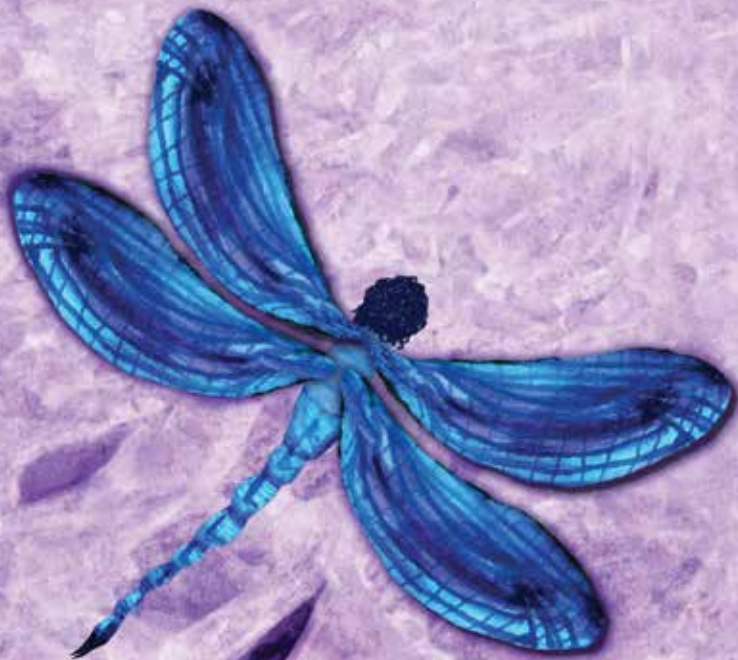


RECURSOS PARA EL BIENESTAR
EMOCIONAL DE LAS MUJERES:
LAS MUJERES ANTE EL
CÁNCER DE MAMA



Coordinadoras del proyecto:

Julia Pérez Cervera
Elizabeth Ferreras Blanco

Autora:

Patricia López Hernández

© Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.

“Vereda-Themis”.

Primera edición, diciembre 2014

México, D.F.

Producción editorial:

WishiArt & Anel Rotter

Ilustraciones:

WishiArt

Este Programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el D.F., será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante las autoridades competentes.



ÍNDICE

I. Introducción	11
II. Qué es el cáncer de mama	13
III. Factores de riesgo	15
• Los factores de riesgo que no se pueden cambiar	16
• Otros factores de riesgo	19
• Factores que disminuyen el riesgo de contraer cáncer de mama	20
IV. Síntomas del cáncer de mama	21
V. Análisis para el cáncer de mama	24
VI. Tipos de cáncer de mama	28
VII. Algunos recursos prácticos: 5 pasos sencillos para la autoexploración de mamas	30
VIII. Tratamiento	34
IX. Terapias alternativas	38
X. Conclusiones	49
XI. Bibliografía	51
XII. Directorio	52

CÁNCER DE MAMA

La salud es un derecho humano fundamental de todas las mujeres y es entendido como el disfrute del más alto nivel de bienestar físico, mental y social. El Estado reconoce a la salud como un bien público y se ha comprometido de diversas formas a garantizarlo.

La salud integral supone no sólo la carencia de enfermedades, sino también las condiciones necesarias para un desarrollo en igualdad de condiciones y el disfrute de un nivel de vida digno, óptimo y adecuado.

La presente publicación es una herramienta para que las mujeres ejerzamos nuestro derecho a la salud, a través del conocimiento y reconocimiento de nuestro cuerpo, la importancia del autocuidado y la exigencia de nuestro derecho a la información oportuna y a servicios de calidad, para disfrutar el más alto nivel de bienestar físico y mental, en todas las etapas de nuestra vida.



El derecho de las mujeres a la salud, al nivel más elevado, fue reconocido en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing 1995), donde se destacó la necesidad de garantizar a las mujeres y las niñas el acceso universal a la atención y a los servicios de salud apropiados, asequibles y de calidad, como una de las 12 esferas de especial preocupación que requerían atención urgente por parte de los gobiernos y la comunidad internacional.

Asimismo, durante su 43° período de sesiones, celebrado en 1999, la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer de las Naciones Unidas propuso que se adoptaran nuevas medidas para mejorar la calidad de la salud de la mujer, incluida la incorporación de una perspectiva de género en todos los programas y las políticas del sector de la salud.¹

Hoy en día, el derecho a la salud es reconocido en diversos instrumentos internacionales, como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el Protocolo Adicional a la Convención

1 Organización de las Naciones Unidas, Nota informativa No. 3: "La Mujer y la Salud", en: <http://www.un.org/spanish/conferences/Beijing/fs3.htm>.

Americana en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, la Conferencia de la Mujer de Beijing, la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer y la Declaración del Milenio, entre otros.

En la Ciudad de México, el derecho a la salud de las mujeres está reconocido en diversos ordenamientos, como la Ley de Salud del DF, la Ley de Salud Mental del DF, la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del DF, la Ley para la Atención Integral del Cáncer de Mama del DF, el Programa de Derechos Humanos del DF y el Programa de Salud del DF.

Para el Gobierno del Distrito Federal, el ejercicio del derecho a la salud de las mujeres es una prioridad. Por ello, consciente de que la construcción social del género coloca a las mujeres en situaciones de desigualdad respecto al acceso a los recursos y el ejercicio de sus derechos, implementa una serie de acciones afirmativas que buscan acercar a las mujeres los servicios de atención e información para la prevención y detección oportuna de las enfermedades.



La presente publicación es una edición del **Instituto de las Mujeres del Distrito Federal** y forma parte de la colección ***Recursos para el Bienestar Emocional de las Mujeres***, de la organización civil **Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C. "Vereda Themis"**.

La serie de cuadernillos digitales aborda diversos aspectos relacionados con la salud de las mujeres y forma parte de la política institucional de información y formación, que busca contribuir a la difusión de información en materia de prevención, detección y atención oportuna de las enfermedades que más afectan a las mujeres, a fin de incidir en la disminución de los índices de morbilidad y mortalidad en la Ciudad de México.

Con esta serie, las mujeres cuentan con material informativo accesible, amigable y con perspectiva de género, a través de seis publicaciones que abordan algunos de los principales desafíos en materia de salud de las mujeres, como son: salud integral, mortalidad materna, cáncer de mama, depresión, obesidad, climaterio y menopausia.

Las publicaciones se enmarcan en la labor que realiza el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal para que las mujeres accedan al ejercicio pleno de sus derechos humanos, entre ellos el derecho a la salud, mediante acciones de orientación y divulgación, promoviendo la cultura del autocuidado y la detección temprana de diversas enfermedades.

Asimismo, se encuadra en el cuarto eje del Programa General de Igualdad de Oportunidades y No Discriminación hacia las Mujeres de la Ciudad de México 2013-2018: Acceso a servicios integrales de salud para las mujeres; así como en las diversas acciones que comprende el Programa de Atención Integral del Cáncer de Mama en el DF.

En la Ciudad de México, una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en las mujeres es el cáncer de mama, un padecimiento que, de ser diagnosticado a tiempo, garantiza un alto porcentaje de éxito en la efectividad de su tratamiento.



El presente cuadernillo, aborda el tema del **Cáncer de Mama**, proporciona herramientas a las mujeres para su detección temprana, estrategias de autocuidado, apropiación y conocimiento del cuerpo, identificación de señales de riesgo y habilidades para enfrentar diagnósticos positivos de cáncer.

*Instituto de las Mujeres del Distrito Federal
Diciembre 2014*





CÁNCER DE MAMA

1. INTRODUCCIÓN

La evidencia reciente demuestra que el cáncer de mama es una de las principales causas de muerte y discapacidad entre las mujeres de países en vías de desarrollo

En México, con una población un poco mayor de 100 millones de habitantes, el cáncer de mama es hoy día uno de los desafíos más importantes para la salud de la mujer adulta. Esta situación es aún un hecho poco conocido, ya que además abundan las interpretaciones erróneas sobre la enfermedad. El cáncer cérvico-uterino se considera todavía una amenaza mucho mayor para la salud y las vidas de las mujeres pobres y se ha difundido la creencia de que el cáncer de mama se concentra de manera notoria en los grupos de nivel socioeconómico elevado. En

realidad, las mujeres de bajos recursos enfrentan hoy día una doble carga a partir de las elevadas tasas de cáncer de mama y cérvico-uterino. El cáncer de mama es ahora causante en general, de un mayor número de muertes en México, comparado con el cáncer cérvico-uterino, y afecta a mujeres adultas de todas las edades y niveles de ingreso. Actualmente, es la segunda causa de muerte entre las mujeres mexicanas adultas de 30 a 54 años de edad.

A lo anterior debemos considerar que no todas las mujeres tienen acceso a la salud, si bien es cierto que existe un programa gubernamental que habla del acceso universal a la salud, todavía quedan muchos lugares en nuestro país en donde las mujeres no cuentan con los servicios mínimos de salud ni mucho menos con la infraestructura básica necesaria para la atención de la misma.

En todo nuestro país el cáncer de mama es una realidad, por ello es necesaria la difusión de la prevención de esta enfermedad y la motivación para que las mujeres toquemos nuestro cuerpo y aprendamos a detectar a tiempo este terrible padecimiento.



II. QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer es el resultado de cambios anormales en los genes que regulan el crecimiento de las células y las mantienen sanas. Los genes se encuentran en el núcleo de las células el cual actúa como “sala de control” de cada célula. Normalmente las células del cuerpo se renuevan mediante un proceso específico llamado crecimiento celular: las células nuevas y sanas ocupan el lugar de las células viejas que mueren. Pero con el paso del tiempo, los cambios pueden “activar” ciertos genes y “desactivar” otros en una célula. La célula modificada adquiere la capacidad de dividirse sin ningún tipo de control o sin ningún orden, por lo que produce más células iguales y por lo tanto genera un tumor.

Ahora bien un tumor puede ser benigno (no es peligroso) o maligno (muy peligroso). Los tumores benignos no son considerados cancerosos; crecen lentamente y no invaden tejidos próximos ni se propagan a otras partes del cuerpo. Los tumores malignos son cancerosos, de no ser controlados las células malignas pueden propagarse más allá del tumor original hacia otras partes del cuerpo.

Es importante saber que cuando se habla de cáncer de mama siempre se refiere a un tumor maligno que se ha desarrollado a partir de las células mamarias.





Generalmente el cáncer de mama se origina en las células de los lobulillos, que son las glándulas productoras de leche, o en los conductos que son las vías que transportan la leche desde los lobulillos hasta el pezón. El cáncer también se puede originar en otras áreas del tejido mamario sin embargo, los dos anteriores son los más comunes.

Con el paso del tiempo, las células cancerígenas pueden invadir el tejido mamario sano que se encuentra alrededor del tumor y puede llegar a los ganglios linfáticos de las axilas. Si las células cancerígenas llegan a los ganglios esto puede provocar que el cáncer se propague a otras partes del cuerpo.

III. FACTORES DE RIESGO

Es importante considerar que a algunas mujeres les dará cáncer de mama incluso sin tener ningún factor de riesgo.

También es importante contemplar que aunque algunas mujeres presenten factores de riesgo no es obligatorio que les de cáncer de mama.

Sin embargo los factores de riesgo deben ser considerados de manera importante ya que éstos nos permiten evitar lo más posible contraer un cáncer de mama. Ahora bien, no todos los factores de riesgo afectan de la misma manera.

Si en tu caso existen factores de riesgo debes hablar con tu médico/a sobre las formas de disminuir el riesgo así como también las pruebas de detección oportuna que debes realizarte para evitar contraer el cáncer de mama.

LOS FACTORES DE RIESGO QUE NO SE PUEDEN

CAMBIAR ABARCAN:

- **Edad y sexo:** El riesgo de padecer cáncer de mama aumenta a medida que envejecemos. La mayoría de los casos de cáncer de mama avanzado se encuentra en mujeres de más de 50 años. Sin embargo cada vez es más frecuente encontrar cáncer de mama en mujeres desde los 30-35 años de edad. Los hombres también pueden padecer cáncer de mama, pero tienen 100 veces menos probabilidades que las mujeres de sufrir este tipo de cáncer.

FACTORES DE RIESGO



Antecedentes de
cáncer de mama



Genes



Edad
avanzada



Inicio de la menstruación
a edad temprana



Radiación



Embarazo después
de los 30 años



Obesidad



Menopausia después
de los 55 años



- **Antecedentes familiares de cáncer de mama:** Tenemos un riesgo más alto de padecer cáncer de mama si tenemos un familiar cercano que haya padecido este tipo de cáncer, al igual que cáncer uterino, ovárico o de colon.
- **Genes:** Los defectos en genes más comunes se encuentran en los genes BRCA1 y BRCA2. Estos genes normalmente producen proteínas que nos protegen del cáncer. Si la madre o el padre nos transmiten un gen defectuoso, tendremos un mayor riesgo de presentar cáncer de mama. Las mujeres con uno de estos defectos tenemos hasta un 80% de probabilidades de padecer cáncer de mama en algún momento de nuestra vida.
- **Ciclo menstrual:** Las mujeres que iniciaron tempranamente sus períodos menstruales (antes de los 12 años) o llegaron a la menopausia tarde (después de los 55) tienen un riesgo mayor de cáncer de mama.



OTROS FACTORES DE RIESGO:

- **Consumo de alcohol:** El consumo de más de 1 o 2 vasos de alcohol al día puede incrementar el riesgo de cáncer de mama.
- **Parto:** Las mujeres que nunca han tenido hijos o que los tuvieron recién después de los 30 años presentan un mayor riesgo de cáncer de mama. Quedar embarazada más de una vez o a edad temprana reduce el riesgo de padecer este tipo de cáncer.
- **Dietilestilbestrol (DES):** Las mujeres que tomaron dietilestilbestrol (DES) para evitar abortos pueden tener un mayor riesgo de sufrir cáncer de mama después de los 40 años.
- **Hormonoterapia:** Tenemos mayor riesgo de cáncer de mama si ha recibido hormonoterapia con estrógenos.
- **Obesidad:** Ha estado asociada con el cáncer de mama, aunque este vínculo no se ha comprendido por completo. Hay especialistas que piensan que las mujeres obesas producen más estrógenos, lo cual puede estimular la aparición de este cáncer.

- **Radiaciones:** Si recibimos radioterapia cuando fuimos niña o adultas jóvenes para tratar un cáncer del área del tórax, presentamos un riesgo muy alto de padecer cáncer de mama. Cuanto más joven haya sido al iniciar la radiación y más alta la dosis, mayor será el riesgo. Esto es especialmente cierto si la radioterapia se administró durante el desarrollo de las mamas.
- **Otros:** Se ha dicho mucho sobre los implantes mamarios, el uso de antitranspirantes y el uso de sostenes con varillas sin embargo algunos estudios apuntan a que estos productos pueden causar un riesgo alto sin embargo, existen otros estudios más que mencionan que no aumentan el riesgo de cáncer de mama. De igual manera sucede con el vínculo entre el cáncer de mama y los pesticidas.

FACTORES QUE DISMINUYEN EL RIESGO DE CONTRAER CÁNCER DE MAMA:

- Tener la primera menstruación a una edad tardía
- Comenzar la menopausia a edad temprana
- Haber dado a luz



- Amamantar
- Hacer ejercicio de manera regular
- Mantener un peso saludable.

IV. SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA

Muchas ocasiones es posible que al inicio, el cáncer de mama no provoque ningún síntoma. Sin embargo es común que aparezca un bulto que en un inicio sea demasiado pequeño para ser palpable o para provocar cambios notorios que puedas percibir por tu cuenta.

Por lo mismo generalmente el primer síntoma de cáncer de mama es un bulto o masa que puedes palpar tú misma o tú médico/a. Generalmente es un bulto que no duele, duro y con bordes irregulares. Aunque esto no es una regla ya que a veces los bultos cancerosos pueden ser blandos, suaves y redondeados. Por eso es fundamental que te examines y sobre todo que te toques permanentemente los pechos y ante cualquier masa o bulto acudas inmediatamente al médico/a para descartar cualquier tipo de tumor.

SÍNTOMAS DE CÁNCER DE MAMA

Inflamación de la
mama o parte de ella
dolor en la mama
o el pezón



Inversión del pezón



Irritación de la piel



Enrojecimiento,
descamación o
engrosamiento del
pezón o la piel de la
mama



Formación de
hoyos o bultos en
mama o axilas



Líquido que
secreta el pezón
(no leche materna)





Según la Asociación Americana de Cáncer, cualquiera de los siguientes cambios en la mama puede ser un síntoma de cáncer:

- Inflamación de la mama o parte de ella
- Irritación de la piel
- Formación de hoyos
- Dolor de mama
- Dolor en el pezón
- Inversión del pezón
- Enrojecimiento, descamación o engrosamiento del pezón o la piel de la mama
- Secreción del pezón que no sea leche materna
- Bulto o bultos en las axilas

Los síntomas del cáncer de mama avanzado pueden abarcar:

- Dolor óseo
- Dolor o molestia en las mamas
- Úlceras cutáneas

- Hinchazón de los ganglios linfáticos en la axila (próxima a la mama con cáncer)
- Pérdida de peso

V. ANÁLISIS PARA EL CÁNCER DE MAMA

El médico/a nos deberá preguntar acerca de nuestros síntomas y factores de riesgo y luego deberá llevar a cabo un examen físico, el cual incluye ambas mamas, las axilas y el área del cuello y del tórax.

Los exámenes utilizados para diagnosticar y vigilar a las pacientes con cáncer de mama abarcan:

- **Resonancia magnética de las mamas:** para ayudar a identificar mejor la tumoración mamaria o evaluar un cambio anormal en una mamografía
- **Ecografía de las mamas:** para mostrar si el tumor es sólido o está lleno de líquido
- **Biopsia de mama:** usando métodos como biopsia aspirativa, guiada por ecografía
- **Tomografía computarizada:** para ver si el cáncer se ha diseminado por fuera de la mama



- **Mamografía:** para detectar cáncer de mama o ayudar a identificar la tumoración o protuberancia mamaria
- **Tomografía por emisión de positrones (TEP):** para verificar si el cáncer se ha diseminado
- **Biopsia de ganglio linfático centinela:** para verificar si el cáncer se ha diseminado a los ganglios linfáticos.



Cuando se llega a diagnosticar un cáncer de mama, deberán realizarse más exámenes. Esto se denomina estadificación. Es la forma de verificar si el cáncer se ha propagado. La estadificación ayuda a guiar el tratamiento y control. Igualmente, nos da una idea de lo que puede esperarse en el futuro.

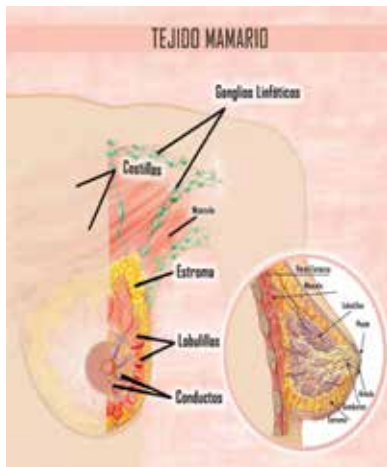
Los estadios o fases del cáncer de mama van de 0 a IV. Cuanto más alto sea el número del estadio, más avanzado estará el cáncer.

¿Cómo podemos darnos cuenta?, existen diversos tipos de análisis para *detectar, diagnosticar y controlar* el cáncer de mama que podemos clasificar de la siguiente manera:

- **Análisis para la detección:** los análisis para la detección como la mastografía o mamografía se indican regularmente a las mujeres con más de 35 años con el fin de detectar o descartar cualquier masa que pudiera presentarse sospechosa de cáncer de mama. El objetivo de realizar este estudio es el de detectar el cáncer de mama en su etapa más temprana, antes de que se desarrolle cualquier síntoma, es decir, cuando la enfermedad es más fácil de tratar.



- **Pruebas Diagnósticas:** las pruebas diagnósticas como las biopsias por ejemplo, se indican en mujeres con sospecha de cáncer de mama, tanto por los síntomas que presentan y/o por los resultados de análisis de detección. Estos estudios se utilizan para determinar o diagnosticar si existe cáncer de mama y en caso de que exista para determinar si el cáncer se encuentra más allá de la mama. Estas pruebas diagnósticas también se utilizan para reunir más información sobre el cáncer con el fin de poder determinar el tipo de tratamiento a seguir.



- **Pruebas de Control:** una vez diagnosticado el cáncer de mama se deben realizar numerosos análisis durante y después del tratamiento para controlar qué tan eficaz es el tratamiento. Estas mismas pruebas sirven para verificar si existen sospechas de recurrencia.

VI. TIPOS DE CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama puede comenzar en distintas partes de la mama y son muy variados, sin embargo los más comunes son: *los conductos, los lobulillos o en algunos casos el tejido intermedio*. En el diagrama de abajo podremos observar los lugares en donde se aloja el cáncer de mama con frecuencia y de eso depende su clasificación. No olvidemos que cada uno de ellos puede atravesar por diferentes momentos en su evolución. Recordemos una vez más que más allá de saber el tipo de cáncer de mama que padecemos es mejor detectarlo a tiempo para poder dar tratamiento adecuado.

AUTO-EXÁMEN DE MAMA



Repite la revisión con el otro seno



VII. ALGUNOS RECURSOS PRÁCTICOS:

5 PASOS SENCILLOS PARA LA AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS

Paso 1: Párate frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mírate las mamas.

Esto es lo que debes encontrar:

- Mamas de tamaño, forma y color normales (debemos tomar en cuenta que cada una presenta un tamaño diferente y que ese tamaño que siempre hemos tenido es el que debemos considerar normal para nosotras)
- Mamas bien formadas que no presentan deformaciones ni inflamaciones visibles

Si notas alguna de las siguientes alteraciones, informa a tu médico:

- Formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel
- Cambio de posición de un pezón o pezón invertido



(está metido hacia adentro en lugar de sobresalir)

- Enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación

Paso 2: Ahora, levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.

Paso 3: Cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones (puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre).

Paso 4: Acuéstate y pálpate las mamas con las manos invertidas, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente.

Controla la mama completa de arriba a abajo y de lado a lado, desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.

Sigue algún tipo de patrón para asegurarte de cubrir la mama entera. Puedes empezar con el pezón y avanzar en círculos cada vez mayores hasta llegar al borde exterior de la mama. También puedes mover los





dedos verticalmente, hacia arriba y hacia abajo, como si estuvieras cortando el césped. Este movimiento ascendente y descendente suele ser el más utilizado por las mujeres. Asegúrate de palpar todo el tejido mamario, tanto en la parte delantera como en la parte trasera: para palpar la piel y el tejido superficiales, ejerce una leve presión; para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, una presión moderada, y para el tejido profundo, una presión firme. Al llegar al tejido profundo, tienes que poder sentir la caja torácica.

Paso 5: Finalmente, pálpate las mamas estando de pie o sentada. Muchas mujeres dicen que la mejor forma de palparse las mamas es cuando la piel se encuentra mojada y resbaladiza, de modo que prefieren realizar este paso en la ducha

Cabe decir a final de cuentas que la exploración mamaria es fundamental para la detección oportuna del cáncer de mama. Por ello más allá de la técnica de exploración es muy importante que te toques los pechos frecuentemente. No importa cómo los toques lo importante es que lo hagas y sobre todo de manera frecuente, todos los días y a la hora en que te sientas

a gusto, tal vez viendo la televisión, cuando ya estás en cama, cómoda y con poca ropa para dormir, hasta cuando platicas con tus amigas.

Poco a poco en la medida en que te toques, te darás cuenta acerca de la textura, tamaño, forma y consistencia de las mamas. No te asustes al inicio, porque lo más seguro es que no sepas lo que estas tocando, pero después, en la medida en que lo hagas podrás detectar a ciencia cierta cuando algo sea diferente y es entonces cuando deberás acudir al médico/a inmediatamente. Recuerda que no siempre las masas que tocamos en los pechos son, ni terminan en cáncer, de ahí la importancia de acostumbrarnos a hacerlo todos los días.

VIII. TRATAMIENTO

Existen diversos tipos de tratamiento para el cáncer de mama y éstos se basan en muchos factores, que incluyen:

- El tipo y estadío del cáncer.
- Si el cáncer es sensible o no a ciertas hormonas.
- Si el cáncer produce en exceso o no un gen llamado HER2/neu.



Los tratamientos para el cáncer pueden incluir:

- **Quimioterapia:** usa medicamentos para destruir las células cancerosas.
- **Radioterapia:** para destruir el tejido canceroso.
- **Cirugía para extirpar el tejido canceroso:** una tumorectomía para extirpar el tumor mamario o una mastectomía para extirpar toda o parte de la mama y posiblemente las estructuras cercanas.

La terapia dirigida utiliza fármacos para atacar los cambios en los genes de las células cancerosas. La hormonoterapia es un ejemplo de terapia dirigida. Ésta bloquea ciertas hormonas que estimulan el crecimiento del cáncer.

El tratamiento para el cáncer puede ser local o sistémico:

- Los tratamientos locales involucran sólo el área de la enfermedad. La radiación y la cirugía son formas de este tipo de tratamiento. Son más efectivos cuando el cáncer no se ha diseminado por fuera de la mama.
- Los tratamientos sistémicos afectan a todo el cuerpo. La quimioterapia y la hormonoterapia son tipos de tratamientos sistémicos.

TRATAMIENTOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA





La mayoría de las mujeres recibe una combinación de tratamientos. Para las mujeres con cáncer de mama en estadio I, II o III, el objetivo principal es tratar el cáncer e impedir que reaparezca (curarlo). Para las mujeres con cáncer en estadio IV, el objetivo es mejorar los síntomas y ayudar a que las personas vivan más tiempo. En la mayoría de los casos, el cáncer de mama en estadio IV no se puede curar. Estadío 0 y carcinoma ductal in situ (CDIS): el tratamiento estándar es la tumorectomía (retirar el tumor), más radiación o la mastectomía.

- **Estadio 0 y carcinoma ductal in situ (CDIS):** el tratamiento estándar es la tumorectomía (retirar el tumor) más radiación o la mastectomía.
- **Estadio I y II:** el tratamiento estándar es la tumorectomía (extirpación del tumor) más radiación o la mastectomía (extirpación de la mama) con algún tipo de extirpación de ganglios linfáticos. Igualmente, se pueden recomendar la hormonoterapia, la quimioterapia y la terapia dirigida después de la cirugía.
- **Estadio III:** el tratamiento involucra cirugía posiblemente seguida de quimioterapia, hormonoterapia y otra terapia dirigida.

- **Estadio IV:** el tratamiento involucra cirugía, radiación, quimioterapia, hormonoterapia u otra terapia dirigida o una combinación de estos tratamientos.

Después del tratamiento, algunas mujeres pueden continuar tomando medicamentos por un tiempo y es muy importante que todas las mujeres continúen haciéndose exámenes de sangre, mamografías y otros exámenes después del tratamiento.

A las mujeres que se han sometido a una mastectomía se les puede practicar una cirugía reconstructiva de las mamas. Esto se hará ya sea al momento de la mastectomía o posteriormente

IX. TERAPIAS ALTERNATIVAS

El objetivo de la medicina complementaria es equilibrar a la persona en su totalidad (física, mental y emocionalmente) mientras la medicina convencional hace su trabajo. La medicina complementaria ha ayudado a muchas personas diagnosticadas con cáncer de mama:



- A aliviar síntomas.
- A atenuar los efectos secundarios del tratamiento.
- A mejorar la calidad de vida.

Las investigaciones trabajan para lograr que se comprenda mejor el valor y beneficio de la medicina complementaria en el cáncer de mama.

El término medicina complementaria se utiliza para describir técnicas terapéuticas que no forman parte de la **medicina convencional** (también denominada medicina alopática). Las **terapias alternativas** se emplean como “complemento” de la medicina convencional. Dado que puede combinarse con el tratamiento médico convencional o integrarse a él, las Terapias alternativas pueden ser parte de la “medicina integral”.

La medicina complementaria incluye técnicas como acupuntura, fitoterapia, masajes, grupos de apoyo, terapia psicológica, yoga, tai chi, etc. A veces llamada medicina holística, la medicina complementaria generalmente apunta a cómo la enfermedad afecta a la persona en su totalidad: física, emocional, espiritual y socialmente.





Ahora bien, es muy importante mencionar que las terapias complementarias deben EMPLEARSE de manera conjunta con la medicina convencional. Las terapias alternativas NO DEBE EMPLEARSE NUNCA EN LUGAR DE la medicina convencional.

Siempre es de buena ayuda añadir yoga, tai chi o masajes a tu plan de tratamiento convencional, pero NUNCA debe reemplazar a ninguna parte del tratamiento convencional (cirugía, quimioterapia, radiación, tratamiento hormonal).

Existen estudios que concluyen que más del 70% de las personas que sobreviven al cáncer de mama utilizaron al menos una técnica complementaria.

Las terapias alternativas hacen hincapié en las interacciones entre la mente, el cuerpo y el comportamiento.

Existen algunos estudios en personas con diversos tipos de cáncer que sugieren que el tratamiento médico y las terapias de tipo psicológico pueden mejorar el humor, la calidad de vida y la forma de lidiar con la enfermedad. Estas formas que usamos para manejar

el estrés nos ayudan a mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario y por lo tanto nos podría ayudar a tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.

Las personas que practican meditación o yoga o que asisten a sesiones de acupuntura expresan una sensación de conexión entre la mente y el cuerpo. Los estudios recientes están ayudando a los investigadores a comprender la conexión entre cuerpo y mente. En un estudio, la meditación se asoció con una mejor respuesta del sistema inmunitario a las vacunas.

La investigación científica sobre las terapias complementarias es relativamente reciente. Aunque hay que decir que varios de los estudios son reducidos y algunos no se llevaron a cabo en entornos clínicos. Pero, a medida que las terapias complementarias adquieren más popularidad, se inician más investigaciones.

Si realizas una actividad periódicamente, ya sea tomar un comprimido o recibir masajes, puede brindarte beneficios reales, siempre y cuando consideres que estás haciendo algo que te ayuda. En el caso de personas que toman medicamentos, la creencia en el poder de



la medicina incrementa los beneficios. Las personas que participan en un estudio clínico y que reciben un placebo (una píldora “falsa” o de azúcar) sin que lo sepan, pueden sentirse mejor debido a que creen que están tomando algo con un efecto terapéutico. Esto se conoce como el efecto placebo.

Los beneficios ocurren porque la mente desea que la técnica empleada sea de ayuda. Cada vez que usas la técnica, se refuerzan los deseos de que te ayude a recuperarte. El poder de lo que crees provoca un efecto placebo.

Al brindar a las personas una perspectiva más positiva, las terapias complementarias posiblemente alivien el estrés y contribuyan a una función más efectiva del sistema inmunitario.

Existen literalmente cientos de tratamientos complementarios. Mientras que algunos tratamientos han sido estudiados en pacientes diagnosticadas con cáncer de mama, otros no. SIEMPRE consulta con tu médico/a antes de comenzar cualquier tratamiento complementario.

Aunque aquí no figuran todas las técnicas complementarias, las más difundidas son:

- Acupuntura
- Aromaterapia
- Quiropraxia
- Visualizaciones dirigidas
- Hipnosis
- Registro diario
- Masajes
- Meditación
- Musicoterapia
- Relajación muscular progresiva
- Reiki
- Shiatsu
- Espiritualidad y plegarias
- Grupos de apoyo
- Tai chi
- Yoga



Con frecuencia, las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama manifiestan síntomas físicos con los que deben lidiar día a día, como el dolor, la ansiedad, las náuseas, los vómitos y la fatiga. Algunos de ellos son causados por la afección misma. Otros son efectos secundarios de los tratamientos, como la quimioterapia, la radiación o la hormonoterapia.

Si bien la investigación científica sobre la mayoría de las terapias complementarias es relativamente reciente y se carece de una cantidad suficiente de estudios, los primeros resultados revelan que ciertas terapias complementarias pueden ayudar a algunas personas a aliviar síntomas emocionales y físicos. Cuando se las combina con la medicina convencional, las terapias complementarias pueden ofrecer un abordaje más integral que brinde beneficios terapéuticos.

Cada terapia complementaria trata diferentes síntomas. A continuación, mencionaremos algunos de los síntomas y efectos secundarios típicos del cáncer de mama y su tratamiento, y las terapias complementarias que, según los informes, pueden ser de ayuda.

SÍNTOMAS FÍSICOS

Síntoma	Técnica de medicina complementaria	
Dolor	<ul style="list-style-type: none"> • Acupuntura • Musicoterapia • Quiropraxia • Reiki 	<ul style="list-style-type: none"> • Hipnosis • Shiatsu • Masajes
Náuseas y vómitos	<ul style="list-style-type: none"> • Acupuntura • Aromaterapia • Hipnosis • 	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación muscular progresiva • Shiatsu
Fatiga	<ul style="list-style-type: none"> • Acupuntura • Masajes • Meditación 	<ul style="list-style-type: none"> • Reiki • Tai chi • Yoga
Presión arterial elevada	<ul style="list-style-type: none"> • Aromaterapia 	
Bochornos	<ul style="list-style-type: none"> • Acupuntura 	
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Quiropraxia 	<ul style="list-style-type: none"> • Shiatsu
Tensión muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Aromaterapia • Masajes 	<ul style="list-style-type: none"> • Shiatsu



SÍNTOMAS EMOCIONALES

Síntoma	Técnica de medicina complementaria	
Ansiedad, estrés o temor	<ul style="list-style-type: none">• Aromaterapia• Imágenes dirigidas• Hipnosis• Registro diario• Masajes• Meditación• Musicoterapia	<ul style="list-style-type: none">• Relajación muscular progresiva• Plegarias• Grupos de apoyo• Tai chi• Yoga
Depresión	<ul style="list-style-type: none">• Aromaterapia• Imágenes dirigidas	<ul style="list-style-type: none">• Registro diario• Relajación muscular progresiva





X. CONCLUSIONES

Debemos considerar que el factor de riesgo más importante para el cáncer de mama es el hecho de ser mujer. Históricamente la cultura occidental ha negado los genitales, el cuerpo y la sexualidad como expresión propia e intrínseca de la persona. La educación sexual como el tratamiento del cuerpo ha sido diferenciada para niños y niñas de tal manera que no se nos inculcan los mismos valores sobre nuestros cuerpos; por ejemplo, a las mujeres se nos enseña a que no debemos mostrarlo y que hacerlo, es vergonzoso y por el contrario a los varones se les hace sentir orgullosos del mismo.

El cuerpo femenino carece de valor por sí mismo, da valor a quienes acceden a él. Así las mujeres hemos sido separadas de nuestro cuerpo y generalmente ha sido confinado a funciones reproductivas y eróticas que se expresan contrariamente opuestas.

El proceso de convertir lo relativo al cuerpo en un asunto privado, representa una forma en la cual las mujeres percibimos nuestro cuerpo en alejamiento y

lo vemos como algo íntimo que debemos resguardar, no mostrar y no ser visto por nadie y peor aún, ni por nosotras mismas. No tener acceso a nuestro propio cuerpo construye una percepción de un cuerpo ajeno, que más tarde repercute en el control sobre el mismo, las decisiones sexuales y reproductivas y por lo tanto, en el cuidado preventivo de nuestra salud.

Lograr que el cuerpo sea un cuerpo propio, habitado, amado y amable es una condición necesaria para que las mujeres podamos contrarrestar la adquisición de enfermedades como el cáncer de mama. El cómo hacerlo no tiene condiciones fáciles, pero se requiere de la expresión, participación y decisión de nosotras mismas desde una visión de nuestra propia realidad para poder tomar consciencia de nuestro cuerpo y lograr su apropiación y transformación.



XI. BIBLIOGRAFÍA

- *Cáncer de mama en México: una prioridad apremiante.* Felicia Marie Knaul, Gustavo Nigenda, Rafael Lozano, Héctor Arreola Ornelas, Ana Langer y Julio Frenk; Salud Pública de México; Suplemento 2; Vol 51-2009, ISSN 0036-3634.
- *Mujeres Feministas en Lucha contra el cáncer de mama: lo personal y lo político.* Sue Wilkinson; Anuario de Psicología, Vol 39, número 1, abril 2008; Universidad de Barcelona España.
- *Emergencias para Mujeres.* Patricia López Hernández; Acción Popular de Integración Social, México, 1998.
- *La salud y los métodos integrales de curación.* Nuestros cuerpos, nuestras vidas; The Boston Women's Health Book Collective; 2000.

XII. DIRECTORIO

DEFENSA JURÍDICA Y EDUCACIÓN PARA MUJERES, SC.
VEREDA THEMIS

Av. de los Maestros No. 91-14 Col. Agricultura
México, DF 11360, Del. Miguel Hidalgo
Tel. 5396-5586 Fax/Tel. 5341-6570

veredathemis@yahoo.com.mx
www.veredathemis.org

INSTITUTO DE LAS MUJERES
DEL DISTRITO FEDERAL

Tacuba 76, Col. Centro, Del. Cuauhtémoc
Tels. de oficinas centrales: 5512-2808 y 5512-2836,
ext. 138, 139



DIRECTORIO DE UNIDADES DELEGACIONALES DEL INSTITUTO DE INMUJERES DEL DISTRITO FEDERAL

Delegaciones	Dirección
<p>Álvaro Obregón</p>	<p>Centro de Atención "Alaíde Foppa"</p> <p>Prolongación Calle 4, Col. Tolteca, C.P. 01150. Deleg. Álvaro Obregón</p> <p><u>Tel. 5276-6889 Fax 5276-6887</u></p> <p><i>Estación San Pedro de los Pinos. Tomar un microbús de la Ruta 10, Sta. Fe (Observatorio y/o Tacubaya), dentro del Parque de la Juventud</i></p>
<p>Azcapotzalco</p>	<p>Centro de Atención "Marcela Lagarde"</p> <p>Av. 22 de Febrero No. 421 casi esq. Calle Trébol, Col. Barrio de San Marcos, C.P. 02260. Deleg. Azcapotzalco</p> <p><u>Tel. 5353-9762</u></p> <p><i>Cerca del Metro Azcapotzalco y Ferrería</i></p>

<p>Benito Juárez</p>	<p align="center">Centro de Atención "Benita Galeana"</p> <p align="center">Eje Central Lázaro Cárdenas 695, 1er piso, Col. Narvarte, C.P. 03020. Deleg. Benito Juárez</p> <p align="center"><u>Tel. 9180-0495 / Fax 9180-1043</u></p> <p align="center"><i>Estación del Metro Villa de Cortés o Xola</i></p>
<p>Coyoacán</p>	<p align="center">Centro de Atención "Tina Modotti"</p> <p align="center">Leopoldo Salazar S/N, Casi esq. González Peña, Col. Copilco el Alto, C.P. 04360 Deleg. Coyoacán</p> <p align="center"><u>Tels. 5658-2214 / 5658-2167</u> <u>Fax 5659-5587</u></p> <p align="center"><i>Estación del Metro Copilco (A un costado de CU)</i></p>
<p>Cuajimalpa</p>	<p align="center">Centro de Atención "Amparo Ochoa"</p> <p align="center">Av. Veracruz No. 130 entre Lerdo y José Ma. Castorena, Col. Cuajimalpa Centro, C.P. 05000. Deleg. Cuajimalpa.</p> <p align="center"><u>Tel. 5812-1414 / Fax 2163-1225</u></p> <p align="center"><i>Estación del Metro Tacubaya. Tomar un Microbús de la ruta 4 Monte de las Cruces</i></p>



Cauhtémoc	<p style="text-align: center;">Centro de Atención "Juana de Asbaje"</p> <p>Aldama y Mina, Col. Buenavista, Sótano de la Delegación, C.P. 06350. Deleg. Cauhtémoc</p> <p style="text-align: center;"><u>Tel. 2452-3370 / Fax 2452-3369</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Estación de metro Revolución</i></p>
Gustavo A. Madero	<p style="text-align: center;">Centro de Atención "Nahui Ollin"</p> <p>Av. Fray Juan de Zumágarra S/N Col. Villa Aragón, C.P. 07050. Deleg. Gustavo A. Madero (Altos del mercado María Esther Zuno)</p> <p style="text-align: center;"><u>Tel. 5781-4339 / Fax 5781-0242</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Estación la Villa-Basilica (frente al mercado de comidas)</i></p>
Iztacalco	<p style="text-align: center;">Centro de Atención "Coatlicue"</p> <p>Av. Santiago S/N Esq. Playa Rosarito. Dentro del Centro Social "Josefina Díaz". Col. Barrio de Santiago Sur, C.P. 08800. Deleg. Iztacalco</p> <p style="text-align: center;"><u>Tel. 9180-1468 / Fax 9180-0983</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Estación Xola</i></p>

<p>Iztapalapa</p>	<p>Centro de Atención "Elena Poniatowska"</p> <p>Centro Social Villa Estrella Módulo 4. Camino Cerro de la Estrella S/N Col. Santuario Aculco, C.P. 09009. Deleg. Iztapalapa</p> <p><u>Tel / Fax 5685-2546</u></p> <p><i>Estación Cerro de la Estrella. Tomar un microbús de la ruta Santamaría del Monte/ Villa estrella. A un lado del Auditorio Quetzalcóatl</i></p>
<p>La Magdalena Contreras</p>	<p>Centro de Atención "Cristina Pacheco"</p> <p>Piaztic S/N, frente a la Secundaria No. 262. Col. San José Atacaxco, C.P. 10378. Deleg. Magdalena Contreras</p> <p><u>Tel/Fax 5595-9247</u></p> <p><i>Estación del Metro Miguel Ángel de Quevedo. Tomar un microbús ruta San Bernabe Oyamel</i></p>



Miguel Hidalgo	<p>Centro de Atención "Frida Kalho"</p> <p>Av. Parque Lira No. 128, Col. Ampliación Daniel Garza, C.P. 11840. Deleg. Miguel Hidalgo</p> <p><u>Tel. / Fax 5277-7267</u></p> <p><i>Estación del Metro Tacubaya (a 5 cuadras)</i></p>
Milpa Alta	<p>Centro de Atención "Cihual in Calli"</p> <p>Av. Constitución Esq. Yucatán. Col. Centro Villa, Milpa Alta, C.P. 12000. Deleg. Milpa Alta</p> <p><u>Tel. 5844-6148 / 5862-3150 Ext. 1515</u></p> <p><i>Estación del Metro Taxqueña. Tomar un microbús ruta Milpa Alta (arriba del Mercado Benito Juárez)</i></p>
Tláhuac	<p>Centro de Atención "Rosario Castellanos"</p> <p>Margarita No. 5, entre Geranio y Jacaranda. Col. Quiahuatla, C.P. 13090. Deleg. Tláhuac</p> <p><u>Tel. 5842-8689 / 2161-6074</u></p> <p><i>Estación del Metro Taxqueña. Microbús ruta Tláhuac</i></p>

<p>Tlalpan</p>	<p>Centro de Atención "Yaocíhuatl Tlalpan"</p> <p>Carretera Federal a Cuernavaca No. 2, Col. La Joya, C.P. 04090. Deleg. Tlalpan</p> <p><u>Tel. 5513-5985 / Fax 5573-2196</u></p> <p><i>Estación Metro Tasqueña. Estación del Metrobús El Caminero. (A un costado del Deportivo La Joya)</i></p>
<p>Venustiano Carranza</p>	<p>Centro de Atención "Esperanza Brito de Martí"</p> <p>Prolongación Lucas Alamán No. 11, 1er Piso, Col. Del Parque, C.P. 15960. Deleg. Venustiano Carranza</p> <p><u>Tel. 5764-3226 Fax. 5764-4495</u></p> <p><i>Estación del Metro Fray Servando (Frente al Parque de los Periodistas)</i></p>
<p>Xochimilco</p>	<p>Centro de Atención "Laureana Wright González"</p> <p>Francisco I. Madero No. 11, Col. Barrio el Rosario, C.P. 16070. Deleg. Xochimilco</p> <p><u>Tel. 5675-1188 / Fax 5676-9612</u></p> <p><i>Estación del Metro Tasqueña a 3 cuadras del Metro Xochimilco (Tren Ligero)</i></p>



DIRECTORIO DE LA RED DE MASTÓGRAFOS DE LA SECRETARÍA DE SALUD DEL DISTRITO FEDERAL

Jurisdicción	Centro de Salud	Dirección	Teléfono
Álvaro Obregón	Dr. Manuel Escotaría	Frontera No.15, Col. San Ángel, C.P. 01000	5616-1623
Azacapotalco	Dr. Galo Soberón y Parra	Calz Camarones No.485, Col. Sindicato Mexicano de Electricistas, C.P. 02060	5396-8153
Benito Juárez	Mixcoac	Rembrandt No.32, Col. Nonoalco Mixcoac, C.P. 03910	5563-3713
Coyoacán	Dra. Margarita Cherne y Salazar	Av. División del Norte 2986, Col. Atlántida, C.P. 04370	5689-7419
Cuajimalpa	Cuajimalpa	Cerrada de Juárez s/n, Col. Cuajimalpa, C.P. 05000	5812-0442
Cuauhtémoc	Dr. José Ma. Rodríguez	Calzada San Antonio Abad No. 350, Col. Asturias, C.P. 06850	5740-0701
Gustavo A. Madero	Dr. Gabriel Garzón Cossa	Calle Norte 72-A esq. Oriente 85 s/n, Col. La Joya, C.P. 07890	5551-0750

Gustavo A. Madero	Dr. Rafael Ramírez Suarez	Av. Montevideo 555 esquina 17 de mayo, Col. San Bartolo Atepehuacan (metro Instituto del Petróleo, a un semáforo de Av. de los Cien Metros)	5586-5633
Iztapalapa	Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda	Av. México Puebla esq. Callejón Benito Juárez Col. Santa Martha Acatitla, C.P. 09510	5732-5274
Magdalena Contreras	Oasis	Av. San Jerónimo 2625 Col. San Bernabé Ocotepec. C.P. 02625	2793-0264
Miguel Hidalgo	México España	Mariano Escobedo No. 148, Col Anáhuac, C.P. 11320	5531-1594
Milpa Alta	Dr. Gastón Melo	Av. Dr. Gastón Melo s/n, Col. San Antonio Tecomitl, C.P. 12100	5847-0093
Tláhuac	Miguel Hidalgo	Fidelio s/n esq. Deodato, Col. Miguel Hidalgo, C.P. 13200	2160-3532
Tlalpan	Dr. José Castro Villagrán	Coapa No. 53, esq. Carrasco Col. Toriello Guerra, C.P. 14050	5606-3516



Venustiano Carranza	Beatriz Velasco de Alemán	Av. Ing. Eduardo Molina, esq. Peluqueros, Col. 20 de Noviembre C.P. 15300	5795-4487
Xochimilco	Tulyehualco	Av. Tláhuac, s/n y Río Ameca Col. San Sebastián Tulyehualco C.P. 16730	2161-2390

DIRECTORIO DE JURISDICCIONES SANITARIAS

Jurisdicción sanitaria	Domicilio	Información acerca de su estudio de Mastografía
Álvaro Obregón	Calle Rosa Blanca No. 95 esq. Tiziano, Col. Molino de Rosas, C.P. 01470	5664-0078
Azcapotzalco	Cedro No. 4, Col. Sta. María la Ribera Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06400	5550-8931
Benito Juárez	Calz. de Tlalpan No. 1133, Col. San Simón Tic umán, C.P. 03660	5532-2978
Coyoacán	Calz. de Tlalpan No. 1133, Col. San Simón Tic umán, C.P. 03660	5243-4764

Cuajimalpa	Av. Cda. Juárez S/N Piso 1, Col. Cuajimalpa, C.P. 05000	2163-2317
Cuauhtémoc	Juventino Rosas y Tetrassini, Col. Ex-Hipodromo de Peralvillo, C.P. 06250	5583-3820
Gustavo A. Madero	5 de Febrero y Vicente Villada, Col. Gam, C.P. 05070	5781-9884 5748-0607
Iztacalco	Corregidora 135 esq Plutarco Elías Calles, Col. Santa Anita, C.P. 08300	5648-1521
Iztapalapa	Alfonso Toro esq. Fausto Vega, Col. Escuadrón 201, C.P. 09060	2065-3150
Magdalena Contreras	Av. San Jerónimo No. 2625, Col. San Bernabé, C.P. 10300	5667-8660
Miguel Hidalgo	Mariano Escobedo No. 148, Col. Anáhuac, C.P.11320	5250-1000
Milpa Alta	Av. Gastón Melo S/N Pueblo San Antonio Tecomitl, C.P. 12100	5847-2589
Tláhuac	Quintana Roo esq. Carlos A. Vidal S/N, Sol. San Francisco Tlaltenco C.P. 13400	5841-3255
Tlalpan	Coapa y Carrasco S/N, Col. Toriello Guerra, C.P. 14050	5424-2361



Venustiano Carranza	Cuitláhuac esq. Zoquipa, Col. Merced Balbuena, C.P. 15900	5764-4772 5768-6893
Xochimilco	Juárez 2 esq. Pino, Col. Barrio San Juan, C.P. 16000	5641-3049

Para resolver tus dudas, comunícate a:

Medicina a Distancia

Tel. 5132-0909

Medistancia CDMX: @Medistancia

Medicina a Distancia es un programa de
la Secretaría de Salud del DF

**Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.
Vereda-Themis**

Av. de los Maestros #91-14
Col. Agricultura Del. Miguel Hidalgo
C.P. 11360, México, D.F.

Tels: 5341•6570, 5396•5586

veredathemis@yahoo.com.mx

defensamujeres@gmail.com



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO
190 años

