

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

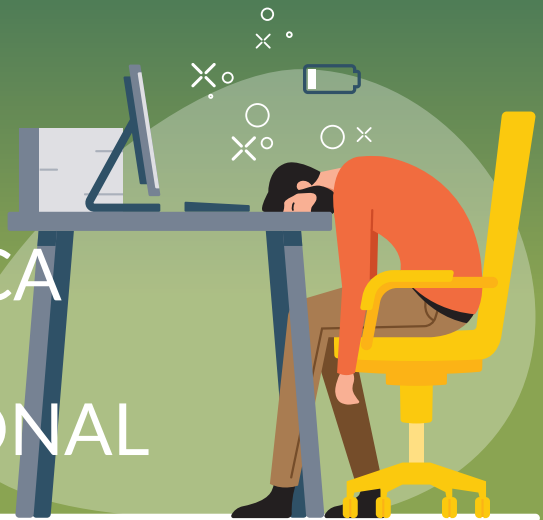
UACJ | SALUD

AÑO 2 | NÚMERO 5 | FEBRERO 2026



**CÁNCER
DE MAMA:
LA DETECCIÓN
TEMPRANA ES TU
MEJOR ALIADA**

**FATIGA
ACADÉMICA
Y RIESGO
OCUPACIONAL**



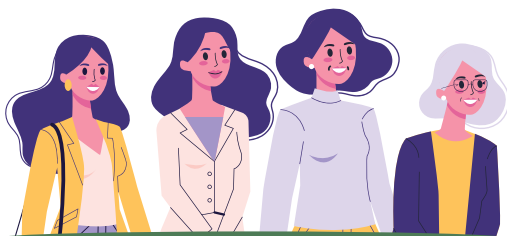


CÁNCER DE MAMA: LA DETECCIÓN TEMPRANA ES TU MEJOR ALIADA

En el marco del **Día Internacional de la Mujer**, es fundamental recordar la importancia de la prevención y detección oportuna del **cáncer de mama**, una de las principales causas de enfermedad y muerte en mujeres a nivel mundial. La realización periódica de estudios de detección, como la autoexploración, la exploración clínica y la mastografía, permite identificar alteraciones en etapas tempranas, lo que aumenta significativamente las posibilidades de tratamiento exitoso y recuperación. Promover la cultura de la prevención y el cuidado de la salud de las mujeres no solo contribuye a salvar vidas, sino también a fortalecer el derecho de todas a una vida plena y saludable.

SEÑALES DE ALERTA Y FACTORES DE RIESGO

EL RIESGO AUMENTA
CON LA EDAD Y EL ESTILO DE VIDA



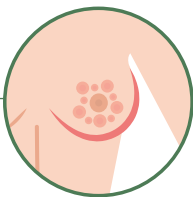
Los factores principales son ser mujer, tener más de 50 años y antecedentes familiares.

Estilo de vida modificable

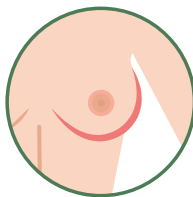
La obesidad postmenopáusica, el consumo de alcohol y la inactividad física elevan el riesgo.



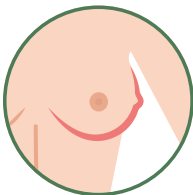
SÍNTOMAS QUE REQUIEREN ATENCIÓN INMEDIATA



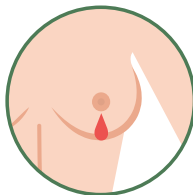
Piel de naranja
Cambios en la piel (hoyuelos, enrojecimiento)



Hundimiento de pezón
Pezón invertido



Bulto visible
firme, y con bordes irregulares



Secreción
o secreción anormal

RUTA DE DETECCIÓN OPORTUNA

18

DESDE LOS 18 AÑOS: AUTOEXPLORACIÓN MENSUAL

Observación



Brazos
abajo



Manos
en cintura



Manos
tras cabeza

Palpación

(De pie y
acostada)

Realizarla 7 días
después de la regla
para conocer qué
es normal en tu
cuerpo.



DESDE LOS 25 AÑOS: EXAMEN CLÍNICO ANUAL

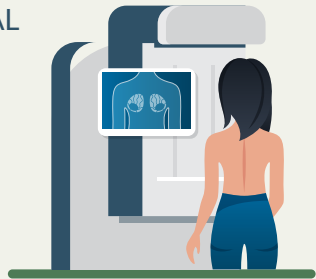
25



Evaluación física realizada por
personal de salud capacitado
para detectar anomalías.

DESDE LOS 40 AÑOS: MASTOGRAFÍA ANUAL

Único método eficaz
para detectar tumores
tan pequeños que
no pueden ser palpados.



FATIGA ACADÉMICA Y RIESGO OCUPACIONAL

GUÍA DE
PREVENCIÓN
PARA LA
COMUNIDAD
UNIVERSITARIA



¿POR QUÉ ES RELEVANTE PARA SEGURIDAD E HIGIENE?

En la comunidad universitaria, las exigencias académicas y administrativas pueden generar fatiga física y mental cuando se prolongan en el tiempo. Desde el enfoque de Seguridad e Higiene, la fatiga es un factor que puede incrementar la probabilidad de incidentes y accidentes, ya que:

- Disminuye la atención y afecta la toma de decisiones.
- Favorece omisiones de procedimientos preventivos.
- Incrementa la frecuencia de errores en actividades cotidianas.
- Disminuye la capacidad de resolver conflictos.
- Aumenta o provoca irritabilidad.

¿CÓMO INCREMENTA LA FATIGA EL RIESGO DE ACCIDENTES?

- Disminuye la concentración y aumenta la distracción.
- Incrementa errores en tareas rutinarias.
- Favorece omisiones como el uso de EPP (Equipo de Protección Personal).
- Retrasa la respuesta ante emergencias.
- Aumenta el riesgo de caídas o accidentes de trayecto por somnolencia.

SEÑALES DE ALERTA - ¿Cuándo buscar apoyo?

- Cansancio persistente aun después de descansar.
- Irritabilidad o ansiedad frecuente.
- Errores repetitivos o sensación de “mente nublada”.
- Olvido de procedimientos o descuidos con el EPP.
- Alteraciones del sueño o cefalea frecuente.
- Desmotivación o agotamiento emocional.
- Problemas interpersonales.



CONCEPTOS CLAVE

Fatiga académica / Ocupacional

Estado de agotamiento físico, mental y emocional derivado de cargas prolongadas, presión constante y descanso insuficiente.

Estrés

Respuesta fisiológica y psicológica ante exigencias. Puede ser temporal y reversible cuando se gestionan adecuadamente las cargas de trabajo.

Estrés: Temporales

- Genera tensión y sobrecarga
- Puede provocar errores o accidentes
- Reversible con el manejo adecuado

MEDIDAS PREVENTIVAS

A NIVEL INDIVIDUAL	A NIVEL INSTITUCIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar pausas activas cada 90–120 minutos. • Mantener hidratación y alimentación regular. • Organizar tareas por prioridad. • Solicitar apoyo cuando la carga laboral sea excesiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover cultura de reporte sin sanción. • Capacitación sobre factores de riesgo psicosocial. • Revisión periódica de cargas de trabajo. • Supervisión del cumplimiento de procedimientos críticos.

MARCO NORMATIVO APLICABLE

INTERNACIONAL	NACIONAL (MÉXICO)
<p>OMS: Reconoce el Burnout como fenómeno ocupacional.</p> <p>OIT: Promueve la prevención de factores psicosociales.</p>	<p>NOM-035-STPS-2018: Identificación y prevención de factores de riesgo psicosocial.</p> <p>NOM-030-STPS-2009: Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo.</p> <p>NOM-019-STPS-2011: Comisiones de seguridad e higiene.</p>

¿Qué hacer si detectas fatiga?

- Suspende la actividad si implica riesgo inmediato.
- Informa a tu responsable o a la Subdirección de Seguridad e Higiene.
- Realiza una pausa breve e hidrátate.
- Solicita apoyo institucional si los síntomas persisten.
- Registra la condición cuando aplique.



...oral
...ensión
...arga.
...ovocar
...casionales.
...e con
...decaudo.

Burnout (Desgaste Ocupacional)

Agotamiento crónico asociado al estrés sostenido no gestionado. Se manifiesta con desmotivación, cansancio extremo y disminución del desempeño.

Burnout: Crónico

- Genera agotamiento y desconexión.
- Incrementa la frecuencia de errores.
- Aumenta el riesgo de accidentes.

CANALES DE APOYO

DIRECCIÓN MÉDICA	SEGURIDAD E HIGIENE	EMERGENCIAS
EXT. 1949	EXT. 1749	911

*“La prevención no solo implica protocolos y normativas;
también significa cuidar nuestra salud mental.
Una comunidad descansada es una comunidad segura.”*

DIRECTORIO

Dr. Daniel Constandse Cortez

RECTOR

Dr. Salvador D. Nava Martínez

SECRETARÍA GENERAL

Dr. Jorge I. Camargo Nassar

DIRECTOR MÉDICO

UACJ INSPIRA EL
FUTURO

Este Boletín de Salud es informativo y pertenece a la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, se publica cada mes y es editado por la Dirección Médica, quien se reserva el derecho de publicación de temas que no correspondan a la línea editorial.

Si perteneces a la comunidad universitaria y tienes interés en participar con nosotros, puedes enviar tu colaboración a: direccion.medica@uacj.mx