



- :: La autopalpación regular y unos hábitos de vida sanos pueden reducir el riesgo de cáncer de mama.
- :: Todas las mujeres están susceptibles de desarrollar cáncer de mama y el 70% de las mujeres que lo desarrollan, no tienen factores de riesgo

Factores de riesgo más frecuentes

Genéticos:

Ser portadora de la mutación BRCA1 y BRCA2.

Antecedentes familiares de cáncer de mama y/u ovario (madre, hermana, abuela, tías, entre otros)

Edad:

Aumenta el riesgo a medida que avanzamos en edad, especialmente sobre los 45 años.

Antecedentes gestacionales:

Primer hijo después de los 30 años

Antecedentes personales:

Menstruación temprana o menopausia tardía.

Haberse tratado un Cáncer de mama previamente.

:: Es el cáncer más frecuente en la mujer y la primera causa de muerte por cáncer a nivel mundial. A diferencia de otros, el cáncer de mama puede detectarse a tiempo si la mujer mantiene un programa permanente y sistemático de autopalpación a partir de los 20 años y mamografías regulares a partir de los 40 años.

Síntomas

- Aparición de un bulto o nódulo duro, que se puede detectar al tocarse la mama o al mirarse frente al espejo y que persista después del ciclo menstrual.

- Cambio de aspecto, retracción, hundimiento o secreción del pezón.

- Cambio de forma, simetría o aumento de tamaño en el contorno de las mamas.

- Engrosamiento o endurecimiento del tejido en alguna parte de las mamas.



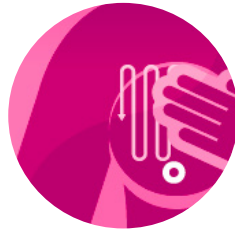
Prevención

Autopalpación mamaria

:: El autoexamen se tiene que realizar de forma regular frente al espejo, durante la ducha y acostada; preferentemente 7 días después de la menstruación, que es cuando la mama esta menos sensible.

:: Frente a un espejo, observar si hay alguna alteración en el contorno de las mamas. Primero con los brazos hacia abajo y después hacia arriba. Luego palpar la mama en la ducha, con el brazo detrás de la cabeza y la mano opuesta comenzar a examinar, cuidando de cubrir todo la mama. Se repite en la mama opuesta.

:: Finalmente realizar la exploración recostada intentando detectar durezas o nódulos. Recostada con el brazo detrás de la cabeza, palpar la mama contraria. Luego se repite en la otra mama.



Examen de Mamografía:

:: Se tiene que realizar en forma rutinaria a partir de los 40 años y especialmente en forma anual a partir de los 50 años. En el caso de que exista algún factor de riesgo personal o familiar se puede comenzar a partir de los 35 años o cuando el médico se lo indique.

:: Esta totalmente comprobado que la mamografía es la mejor herramienta para un diagnostico precoz, ya que permite detectar tumores hasta dos años antes de que sean palpables y disminuye entre un 25 a 30% la mortalidad por cáncer de mama.

Recuerda que dentro del examen de medicina preventiva está incluida la mamografía cada tres años, entre los 50 a 59 años, por lo que te puedes realizar 3 mamografías sin costo.

Hábitos de vida sana

:: La reducción en la ingesta de grasas, tabaco y alcohol, así como el incremento del consumo de frutas, verduras y de aceite de oliva reduciría el riesgo de cáncer de mama. También se incluye el ejercicio físico, 45 a 60 minutos diarios, durante 4 o más días a la semana.

Consulta con el especialista

:: En caso de identificar durante el autoexamen cualquiera de los síntomas mencionados o presentar alteraciones en la mamografía, es necesario acudir de manera inmediata a un especialista, quién la evaluará con el propósito de confirmar o descartar patología en la mama.



TE QUEREMOS AYUDAR

Pide hora en CONAC llamando al 223474000...