

# Échale un lazo al cáncer de Mama



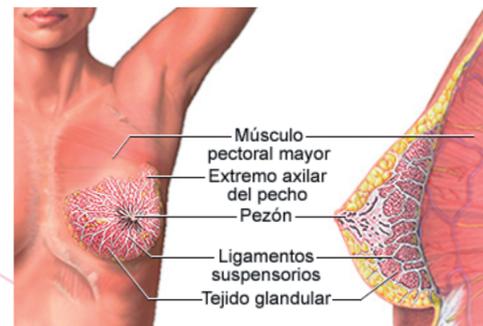
**CENTRO DE SALUD • "SIERRA DE GUADARRAMA"**  
Martínez Guinea, Concha (Enfermera)  
Pérez Arruche, Eva (Enfermera)

**Sensibilizar al público en general sobre el problema del cáncer de mama.  
Reforzar sobre medidas preventivas y la detección precoz.**

Es la segunda causa de muerte en mujeres, siendo un problema de salud pública.

Es el cáncer que más afecta a las mujeres siendo cada vez a edades más tempranas.

Afecta a 1 de cada 8 mujeres.



¿Qué es?

## FACTORES DE RIESGO

- **Edad**  
el riesgo aumenta a medida que avanzan los años.
- **Antecedentes Familiares**  
madres, hermana o hija con Cáncer de Mama antes de los 50 años.
- **Alteraciones Genéticas**  
genes BRCA 1, BRCA 2, (siendo el 10 % de todos los tumores).
- **Mamas densas.**
- **Reproducción y menstruación**  
- retraso en la maternidad: +35 años  
- menstruación antes de 12 años  
- menopausia tardía: 55 años.
- **Estilo de vida**  
- consumo de tabaco y alcohol.  
- sobrepeso /Obesidad.  
- falta de actividad física.

## DETECCIÓN PRECOZ • ¿Por qué es importante?

Existe evidencia científica que cuanto antes se detecte un tumor y cuanto menor es el estadio, mayor son las posibilidades de curación del cáncer de mama.

### • Mamografía

DEPRECAM (Detección Precoz del Cáncer de Mama) SALUD MADRID: ofrece a todas las mujeres entre 50 y 69 ofrece hacerse una mamografía, cada dos años, bien en unidades móviles o físicas.

### • Autoexploración mamaria

Aunque no hay datos de evidencia, esta práctica empodera a las mujeres, responsabilizándolas así de su propia salud y aprenden a tomar conciencia y conocimiento de su cuerpo.



## PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

### Stop cáncer de mama

- Control del peso: evita el sobrepeso y la obesidad.
- Realice dieta saludable; rica en frutas y verduras, hortalizas frescas, reduzca el consumo de grasas de origen animal.
- No fume.
- Modere el consumo de alcohol, si es posible no beba alcohol.
- Evite la exposición excesiva al sol y utilice protección solar.
- La lactancia prolongada materna tiene efecto protector.
- Cuidarse física y emocionalmente.



### Observa, vigila, palpa

- Si en tus mamas, senos, pechos, tetas, observas o palpas:
- Aparición de bulto, nódulo o zona indurada que antes no estaba y que perdura.
  - Aparición de nódulo en la axila
  - Cambios en la forma o tamaño en la mama
  - Cambios en el pezón, retracción del mismo, secreción o fluido.

## Consulta a tu médico o ginecólogo

### Recuerda

La Prevención es la mejor curación, una detección a tiempo te puede salvar la vida.

El Cáncer de Mama constituye uno de los tipos de cáncer que mejor pronóstico tienen: +80 % de las pacientes afectadas logran superar la enfermedad en España.

\*Los hombres también pueden tener cáncer de mama.