



Échale un LAZO al Cáncer de Mama



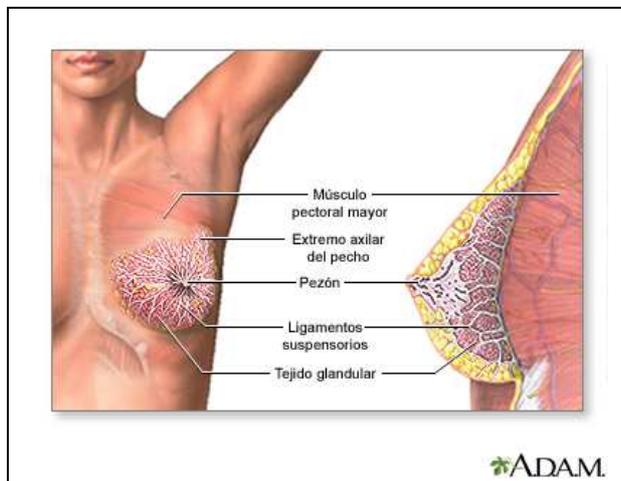
CENTRO DE SALUD “SIERRA DE GUADARRAMA”

Martínez Guinea, Concha (Enfermera)
Pérez Arruche, Eva (Enfermera)

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

CÁNCER DE MAMA:

- 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.



FACTORES DE RIESGO:

- **Edad:** el riesgo aumenta a medida que avanzan los años.
- **Antecedentes Familiares;** madres, hermana o hija con Ca 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 o menopausia tardía: 55 años.
- **Estilo de vida:** * consumo de tabaco y alcohol.
* sobrepeso /Obesidad.
* falta de actividad física.

DETECCION PRECOZ: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

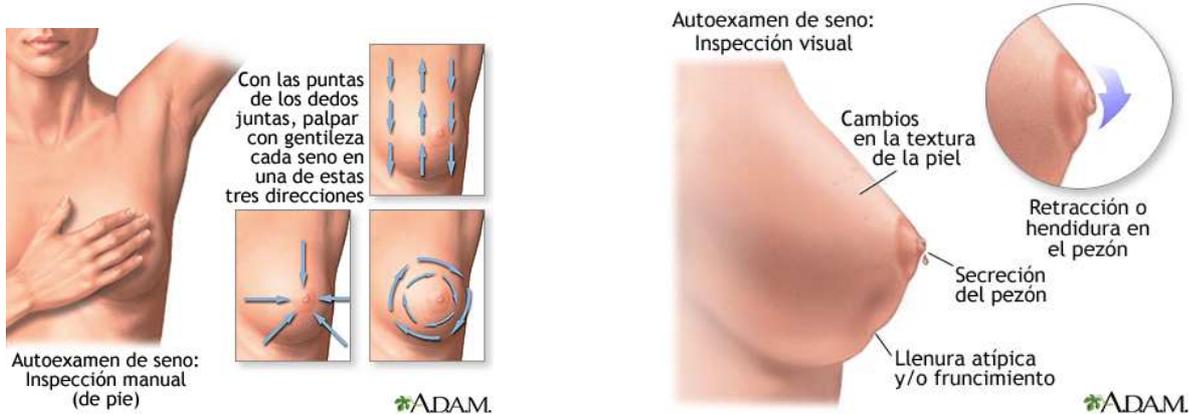
- Existe evidencia científica que cuanto antes se detecte un tumor y cuanto menor es el estadio mayor son las posibilidades de curación del cáncer de mama.

* MAMOGRAFIA:

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.

* AUTOEXPLORACION 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.

Dedicado a ellas, mujeres Valientes, que luchan cada día

