

CÁNCER DE MAMA



Medidas de prevención y detección para disminuir el riesgo del desarrollo de cáncer de mama

DIETA Y EJERCICIO

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio todos los días



DIETA BALANCEADA

Consumir una dieta rica en frutas y verduras, baja en grasas animales y aumentar el consumo de fibra como cereales integrales



PESO IDEAL

Mantener el peso ideal evitando el sobrepeso y la obesidad



AMAMANTAR

Amamantar previene el cáncer de mama además de que aporta beneficios tanto a la madre como al bebé



MEDIDAS DE DETECCIÓN

ACUDIR A UNIDADES MÉDICAS

En ellas puede solicitar que se le enseñe la técnica de autoexploración para identificar anomalías en el pecho



AUTOEXPLORACIÓN

Realizarse la autoexploración a partir de los 20 años de edad



EXPLORACIÓN POR PERSONAL CAPACITADO

Solicitar a personal capacitado que realice exploración de mamas anualmente a partir de los 25 años de edad



MASTOGRAFÍAS

Realizarse una mastografía una vez al año si se tiene entre 40 y 69 años de edad



MAYOR RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER DE MAMA EN LOS SIGUIENTES CASOS:



ANTECEDENTES DE FAMILIARES CON CÁNCER DE MAMA



SER MAYOR DE 45 AÑOS DE EDAD



TENER ANTECEDENTES DE QUISTES EN EL PECHO



NO HABER TENIDO HIJOS/HIJAS



LLEGAR A LA MENOPAUSIA DESPUÉS DE LOS 50 AÑOS DE EDAD



PRIMER EMBARAZO DESPUÉS DE LOS 30 AÑOS DE EDAD



USO DE TERAPIA HORMONAL DE REEMPLAZO POR MÁS DE 10 AÑOS



HABER TENIDO PRIMER MENSTRUACIÓN ANTES DE LOS 12 AÑOS DE EDAD

