

# Prevención del cáncer de mama

Quiérete, cuídate, participa  
en los programas  
de detección precoz



**ASEPEYO**

Gestión responsable de absentismo

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en las mujeres a nivel mundial<sup>1</sup>.

Cuando las células tumorales proceden del tejido glandular de la mama y son capaces de invadir los tejidos sanos de alrededor y de llegar a otros órganos alejados e implantarse en ellos (metástasis), hablamos de cáncer de mama.



## ¿Cómo se diagnostica de forma precoz?

- Los programas de **detección precoz** permiten diagnosticar de forma temprana la enfermedad, **curándose en el 85 % de los casos**.


Hasta el momento, **la única prueba** que se ha mostrado **eficaz** para realizar un diagnóstico precoz del cáncer de mama es la **mamografía**<sup>2</sup>

- La mamografía es una radiografía del pecho con la que se obtiene una imagen del tejido mamario. Permite visualizar lesiones en el interior del pecho cuando todavía no pueden palparse. Aunque es una prueba algo molesta, es importante realizarla.

<sup>1</sup> <http://www.seom.org/en/prensa/el-cancer-en-espanyacom/105460-el-cancer-en-espana-2016>

<sup>2</sup> <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/breast-cancer-screening1?ds=1&s=breast%20cancer>

- Por regla general, a partir de los 50 años a todas las mujeres se les planifica **una mamografía gratuita cada 2 años**.
- Cada comunidad autónoma dispone de un programa de detección del cáncer de mama.
- No hay suficiente evidencia sobre la eficacia de otras técnicas para la detección precoz, como la ecografía mamaria o la autoexploración.



## ¿Qué signos y síntomas pueden hacerme sospechar de un cáncer de mama?

Se pueden mencionar, entre otros:

- Un bulto en el pecho
- Asimetría
- Cambios de color, cambios de textura o retracción de la piel
- Alteraciones del pezón
- Secreción a través del pezón
- Cambios eczematosos en la areola

Ante cualquier cambio, **consulta con tu médico**



## ¿Qué puedo hacer para prevenirlo?

Mantener un **estilo de vida saludable** se ha relacionado con una **menor incidencia de cáncer de mama**.

- Realiza actividad física diaria y mantén un estilo de vida activo
- Mantén un peso saludable. Evita el sobrepeso y la obesidad, sobre todo tras la menopausia
- No consumas alcohol. En caso de hacerlo, que sea ocasionalmente, con moderación y siempre durante las comidas
- No fumes
- Limita el tratamiento hormonal sustitutivo tras la menopausia
- Come de forma saludable y sigue los principios de la dieta mediterránea:
  - 3 raciones de frutas y 2 de verduras o hortalizas cada día
  - Consume más legumbres y cereales integrales
  - Evita la ingesta de carnes procesadas y carnes rojas
  - Limita los alimentos ricos en calorías (ricos en grasas y/o azúcares)

## Recuerda...

- Participa en los programas de detección precoz de tu comunidad autónoma, realizando una mamografía gratuita
- Mantén un estilo de vida saludable
- Cualquier cambio que observes en tus pechos, consúltalo con tu médico

**¡Aprovecha el examen de salud!**

## ¿Necesitas más información?

### Webs de referencia

- Asociación Española Contra el Cáncer: [www.aecc.es](http://www.aecc.es)
- Código Europeo contra el Cáncer: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>
- U.S. Preventive Services. Task Force: [www.uspreventiveservicestaskforce.org](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org)

