

19 de octubre: Día Mundial de la Lucha Contra el #CáncerDeMama

Es el cáncer más frecuente tanto en países desarrollados como en los países en desarrollo.

Factores de riesgo

- Sobrepeso u obesidad.
- Edad mayor de 40 años. (A mayor edad, mayor riesgo)
- Antecedentes de cáncer de mama en madre, hermanas o hijas.
- Haber presentado otra enfermedad de las mamas.



- No haberse embarazado o haber sido madre después de los 30 años.
- Haber empezado a menstruar antes de los 12 años y/o la última menstruación se presente después de los 52 años.

- Haber recibido radioterapia en tórax.
- Haber utilizado terapia hormonal antes o después de la menopausia por más de cinco años.



Prevención:

La detección precoz resulta indispensable para el tratamiento de la enfermedad.

5 pasos por la salud de tus mamas



1. Observa, toca y siente, ¡Si hay algún cambio en tus mamas, infórmalo de inmediato al personal de salud!



4. Acude anualmente a tu unidad de salud, para que el médico o enfermera revise tus mamas.



2. Diariamente consume agua, frutas y verduras y disminuye los alimentos procesados con niveles altos de azúcar como: pasteles, galletas, refrescos y evita las bebidas alcohólicas.



5. Hazte la mastografía si tienes entre 40 y 69 años.



3. Realiza actividad física, camina, corre, nada, pasea en bici, etc., esto te ayudará a mantener tu peso ideal.

Última actualización, Octubre de 2016.

Fuentes:

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

