

# Conciencia del cáncer de mama

## Factores de riesgo

-  Alcohol
-  Obesidad
-  Estilo de vida sedentario
-  Tener hijos después de los 30 años o no tener hijos
-  No amamantar
-  Reemplazos hormonales
-  Control de la natalidad
-  Tener senos densos
-  Volverse viejo (más común después de los 50 años)

## Factores de riesgo alto

-  Antecedentes familiares o personales de cáncer de mama o cáncer de ovario
-  Cambios heredados en los genes BRCA1 o BRCA 2
-  Radioterapia en el tórax entre los 10 y los 30 años de edad

## Control de Riesgos



### Cómo reducir potencialmente su riesgo

- ♦ Evite el alcohol: el alcohol puede aumentar su riesgo entre un 7 y un 20%, según la cantidad que beba al día
- ♦ Mantenga un peso saludable: la obesidad, especialmente después de la menopausia, puede aumentar el riesgo
- ♦ Hacer ejercicio regularmente

**Los exámenes clínicos de los senos, la autoconciencia de los senos y las evaluaciones de riesgos son exámenes importantes para conocer su cuerpo y sus riesgos**



## Directrices de detección

- ♦ Se realizan exámenes anuales de seno con mamografía para aquellas mujeres nacidas
- ♦ Las mujeres con riesgo promedio deben comenzar a hablar con su médico acerca de comenzar los exámenes de detección anuales a los 40 años. Las mujeres con mayor riesgo pueden comenzar a hacerse exámenes de detección a los 30 años de edad

# #2

El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común en las mujeres después del cáncer de piel

## Señales de advertencia

- ♦ Nuevo bulto en el seno o la axila
- ♦ Hinchazón o engrosamiento del tejido mamario
- ♦ Irritación o formación de hoyuelos en la piel del seno
- ♦ Dolor en cualquier área del seno
- ♦ Secreción del pezón que no es leche materna
- ♦ Piel roja y escamosa cerca del pezón
- ♦ Cambios en tamaño o forma

(855) 366-7700



CancerBridge

[mycancerbridge.com](http://mycancerbridge.com)