



Octubre de 2015

## CÁNCER DE MAMA. LO QUE NECESITAS SABER

El cáncer de mama no se puede evitar aunque estudios recientes indica **que algunos hábitos saludables** como el ejercicio físico, evitar el sobrepeso o mantener una dieta equilibrada como la mediterránea, **ayudan a reducir el riesgo de padecer cáncer en general**

**Hacer una vida sana nunca está de más, pero en la lucha contra el cáncer de mama es fundamental participar en el programa de detección precoz.**

### CAMPAÑA DE DETECCIÓN PRECOZ

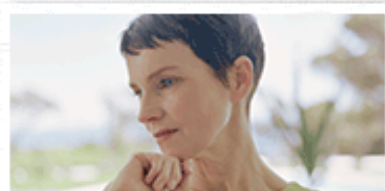
➤ La razón por la que todas las mujeres en edad de riesgo deben hacerse mamografías es porque **el cáncer de mama se supera en casi el 100% de los casos si se detecta a tiempo.**

Es decir, que en el caso de tener cáncer, el tratamiento pueda resultar rápido, sencillo y sin secuelas importantes, y la mujer pueda volver a hacer su vida dejando atrás la enfermedad. Las mujeres que deben someterse a revisiones periódicas (cada 1 o 2 años) son las que tienen una edad comprendida entre los **45-50 y los 65-69 años**,

pudiendo variar según la Comunidad Autónoma. Fuera de ese rango de edad, si surge cualquier duda o problema se debe consultar siempre al médico. **La mamografía es hoy por hoy la prueba diagnóstica más eficaz, capaz de detectar el tumor en etapas precoces, es decir, hasta dos años antes de que se pueda palpar.** Se trata de una sencilla prueba de imagen, por lo que no resulta invasiva y el nivel de radiación es inofensivo.



### COMPLEMENTO A LA MAMOGRAFÍA



No está demás mantenerse atenta a cualquier cambio que se produzca en pechos y axilas. Para ello lo mejor es realizarse una exploración física de manera periódica o pedirle al médico que sea él quien la haga.



#### Te interesa...



Da el primer paso (Breast Health Day)



Golpe al cáncer (Cancer Research UK)

#### Participa...

Forma parte de nuestro reto para ayudar a más de 63.000 personas. Colabora haciendo un donativo y difunde el enlace entre tus contactos y redes sociales. Por ti y por todas ¡Gracias!



**PARTICIPA**



Pero recuerda: **LA EXPLORACIÓN POR SÍ MISMA NO ES UNA TÉCNICA DE DETECCIÓN precoz DEL CÁNCER de mama FIABLE. Debe de ir siempre acompañada de la correspondiente mamografía pautada por el médico.**

## SI TE HAN DIAGNOSTICADO CÁNCER DE MAMA A TI O A ALGUIEN CERCANO

Si te han diagnosticado cáncer de mama a ti o a alguien cercano Se detecte o no a tiempo, el diagnóstico de cáncer de mama supone un impacto emocional para la paciente y también para sus familiares, un cambio importante en sus vidas que cada persona afrontará de una manera diferente, pero con el objetivo común de aprender a asumir lo que está pasando y adaptarse a los cambios que puedan surgir.

**Algunas pacientes necesitarán algo de tiempo y el apoyo de familiares y amigos. Otras, además, requerirán atención psicológica especializada.**

La Asociación Española Contra el Cáncer dispone en todas sus sedes provinciales de servicios gratuitos de psicología para aquellas pacientes y sus familiares que lo necesiten.

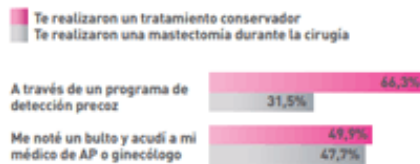
[< Anterior](#)

[Siguinte >](#)

### TAMBIÉN TE PUEDE INTERSAR



#### TIPO DE TRATAMIENTO RESPECTO A LA PROCEDENCIA DEL DIAGNÓSTICO



#### ¿Cómo podemos ayudarte?

Si tienes cáncer de mama o conoces a alguien que lo tiene aquí te contamos cómo podemos ayudar.

#### El cáncer de mama en España.

Descárgate los resultados de nuestro estudio sobre la "Experiencia de las mujeres con cáncer de mama en España"



**TU APORTACIÓN NOS DA VIDA** con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.  
**HAZTE SOCIO AHORA**

### Archivo




Consulta las **ediciones anteriores de "Consejos de Salud"** en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)

 **TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**

Política de Privacidad | Siguenos en    | [www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Asociación Española Contra el Cáncer