

Octubre de 2015

CÁNCER DE MAMA. LO QUE NECESITAS SABER

El cáncer de mama no se puede evitar aunque estudios recientes indican 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 tempranas, 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.



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

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.

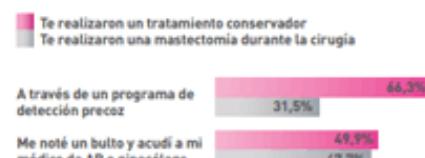
< Anterior

Siguiente >

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"



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

[IR AL ARCHIVO](#)



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)