



**El cáncer de  
mama no avisa.**

**Pero podemos  
adelantarnos.**



Octubre 2016

## ADELÁNTATE AL CÁNCER DE MAMA

Es el tumor más frecuente en mujeres y uno de los que se pueden detectar a tiempo para superarlo por completo. Tú puedes hacer mucho en la lucha contra este tipo de cáncer.

### Protégete

El cáncer de mama no se puede evitar pero sí hay aspectos de la vida de una mujer que favorecen la disminución del riesgo de padecerlo.

- Ser madre biológica del primer hijo antes de los 30 años es una circunstancia protectora contra el cáncer de mama.
- Elegir la lactancia materna. Siempre que las circunstancias lo permitan, dar el pecho durante al menos seis meses reduce el riesgo de tener cáncer de mama.
- Evitar o limitar la terapia hormonal sustitutiva. Si estás en periodo menopáusico y te has planteado tomar algún sustitutivo es mejor evitarlo porque podría aumentar el riesgo de tener cáncer de mama, endometrio y ovario



Y aunque no hay una pauta de vida saludable que prevenga el cáncer de mama, nunca está de más adquirir en tu día a día una serie de **pautas saludables que ayudan a reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cánceres en cerca de un 40%**, así que, toma nota: haz una dieta equilibrada aumentando el consumo de frutas, verduras y cereales integrales, evita el consumo de tabaco y modera el de alcohol, haz ejercicio físico a diario, evita el sedentarismo y toma precauciones frente al sol.

### Se detecta a tiempo



La mamografía es la prueba diagnóstica más eficaz, ya que detecta el cáncer hasta dos años antes de que sea palpable. Por eso, la autoexploración nunca debe de ser el único método de detección. Una vez diagnosticado en los primeros



### Te interesa...



Los hombres de verdad ...

### Participa...

El 19 de Octubre lucimos nuestras gafas solidarias contra el cáncer de mama. Hazte con las tuyas antes de que se acaben y súmate a la AECC.

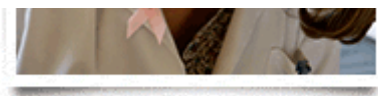


[IR A LA TIENDA](#)



**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



momentos, al menos 9 de cada 10 mujeres logran superarlo con el tratamiento adecuado.

Existen diferentes factores que aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama. Los más comunes son el sexo y la edad. Ser mujer y cumplir años, sobre todo a partir de 45, aumenta la probabilidad de tener este tipo de cáncer. Por eso son importantes las revisiones periódicas, a partir de los 45-50 años y cada uno o dos años, dependiendo de la comunidad autónoma de residencia. Los hombres no se incluyen en estos programas de revisiones periódicas ya que solo suponen el 1% de los casos.

## Frente al diagnóstico ¿Y ahora qué?

No importa el momento en el que se detecte, el diagnóstico de cáncer de mama supone un impacto emocional para la paciente y también para sus familiares, además de un cambio importante en sus vidas y su situación social que cada persona afrontará de una manera diferente, pero con el objetivo común de intentar 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 y social especializada. La Asociación Española Contra el Cáncer dispone en todas sus [sedes provinciales](#) de servicios gratuitos de psicología y atención social para aquellas pacientes y sus familiares que lo necesiten.

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

### TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



#### CREA TU RETO SOLIDARIO

Haz de la lucha contra el cáncer algo personal y crea tu reto para recaudar fondos contra el cáncer de mama.

[ENTÉRATE AQUÍ](#)



#### CONTIGO EN CUALQUIER MOMENTO

¿Te han diagnosticado cáncer de mama? Queremos ayudarte, todos nuestros servicios son gratuitos, contacta con nosotros en Infocáncer 900 100 036 o en **NUESTRO CONSULTORIO ONLINE**



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 | Síguenos en | [www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Asociación Española Contra el Cáncer