

ANIMAMOS A TODAS LAS TRABAJADORAS A REALIZARSE UNA MAMOGRAFÍA

En España, el Cáncer de mama representa casi el 30% de todos los tumores del sexo femenino. La mayoría de los casos se diagnostican entre los 35 y los 80 años, habiendo una mayor prevalencia y detección entre los 45 y los 65 años en la mujer, detectándose una menor incidencia (de un 10%) de cáncer de mama en mujeres menores de 40 años.

UNA MAMOGRAFÍA A TIEMPO
PUEDE SALVARTE LA VIDA

Programa de Promoción y Prevención
del cáncer de mama

¿EN QUÉ CONSISTE LA MAMOGRAFÍA?

La mamografía digital es una prueba de cribado preventiva de alta calidad que, con una mínima dosis de radiación, ofrece un resultado válido y sensible para detectar lesiones o tumores en los casos en los que la mujer la padece.

Es una exploración que se realiza a mujeres sanas, sin patología mamaria y asintomáticas, con un objetivo preventivo, pero también de diagnóstico.

MOTIVOS PARA HACERSE LA PRUEBA

1. Puede detectar cánceres de mama iniciales, antes de que se produzcan síntomas.
2. Posibilita un tratamiento precoz y menos agresivo en caso de tumor maligno.
3. Aumenta la eficacia de los tratamientos en los tumores diagnosticados en fases tempranas.
4. Permite valorar la necesidad de otras pruebas complementarias.
5. Reduce el riesgo de mortalidad

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO HACERME PRUEBAS?

Se recomienda realizar una autoexploración mamaria a partir de los 18 años una vez al mes, la semana posterior a la finalización del periodo.

Cuando no exista la menstruación es aconsejable marcar un día fijo en el calendario y de forma mensual hacerse la autoexploración.

La AECC recomienda hacerse una mamografía cada dos años a mujeres con edades entre los 45 y 69 años (dependiendo de la Comunidad Autónoma).

OTROS MÉTODOS DE CONTROL

CONSULTA GINECOLÓGICA

El examen ginecológico es fundamental para la salud mamaria en general. Es aconsejable realizarlo una vez al año o cuando encuentres una alteración anormal sin antecedentes.

AUTOEXPLORACIÓN

1. Busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos y revisa que ambos estén al mismo nivel
2. Repite la operación anterior con ambos brazos levantados y frente a un espejo
3. Palpa con 3 dedos ambos senos de forma circular
4. Repite todos estos pasos anteriores pero ahora acostada
5. Comprime la zona del pezón y presiona para revisar que no salga ningún líquido extraño



DÍA MUNDIAL CÁNCER DE MAMA

— 19 OCTUBRE —