

PREVENCIÓN GENERAL

Consejos para reducir la predisposición a los riesgos:

- Limitar la ingesta de grasas.
- Limitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Consumir alimentos con fibra: pescados, vegetales, granos, etc.
- Consumir frutas y vegetales.
- Realizar actividades físicas: Caminatas, bicicleta, ejercicios, etc.
- Evitar la exposición a pesticidas.

CONSULTAR EVITA RIESGOS



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

Órgano control de obras sociales
y entidades de Medicina prepaga

0800-222-SALUD

7 2 5 8 3

EL CÁNCER DE MAMA SE PUEDE PREVENIR



**OBRA SOCIAL DE
EMPLEADOS DE LA
MARINA MERCANTE**

**MARINA MERCANTE
RNOS: 1-1160-5**



Cáncer de mamá



**Bme. Mitre 3776 - CABA - CP: 1201
Tel.: 4981-8181 / 8549 / 8762
auditoriamedica@gmail.com**

CANCER DE MAMA

¿Qué es el cáncer de mama?

El **cáncer de mama** es el crecimiento desenfrenado de células malignas en el tejido mamario. Existen dos tipos principales de cáncer mamario.

- El carcinoma ductal (la más frecuente) que comienza en los conductos que llevan leche desde la mama hasta el pezón.
- El carcinoma Lobulillar que comienza en partes de las mamas, llamadas lobulillos, que producen la leche materna



PREVENIR ES CURAR



FACTORES DE RIESGO

- Edad Avanzada.
- Antecedentes de cáncer en la familia.
- No haber tenido hijos.
- Inicio de menstruación a edad temprana.
- Primer embarazo después de los 30 años.
- Cáncer de matriz o en ovarios.
- Menopausia después de los 55 años.
- Terapia de reemplazo hormonal prolongado.
- Obesidad.
- Radiación (Ultravioleta o ionizante)
- Consumo de tabaco.
- Consumo de alcohol.
- Sedentarismo.
- Consumo de grasas saturadas
- Uso excesivo de anticonceptivos orales.



Autoexamen de seno:
Inspección manual
(recostada)

Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en una de estas tres direcciones

¡SONRIE A LA VIDA!

Recomendaciones para la detección temprana del cáncer de mama

MAMOGRAMA: Mujeres de 40 años en adelante deben hacerse un mamograma de detección al año. Y deben seguir sometiéndose a esta prueba mientras estén en buen estado salud.

Examen clínico de los senos: Las mujeres de 20 a 39 años de edad deben someterse a un examen clínico de los senos como parte de un examen periódico de salud, por parte de un profesional médico al menos cada 3 años.

A partir de los 40, las mujeres deben someterse a un examen del seno por parte de un profesional de la salud todos los años.

Autoexamen de los senos: Esta es una opción para las mujeres a partir de los 20 años de edad. Se debe orientar a las mujeres sobre los beneficios y las limitantes del autoexamen de los senos. Las mujeres deben informar de inmediato a un médico experto sobre cualquier cambio que noten en el aspecto y la sensación de los senos.