

**Alcance**

SERVICIO DE COMPAÑÍA

AMAMOS CUIDARTE

**0800 2902**

[alcance.com.uy](http://alcance.com.uy)



**Alcance**

SERVICIO DE COMPAÑÍA

AMAMOS CUIDARTE

**¿Cómo disminuir  
el riesgo de desarrollar  
cáncer de mama?**



**800.000 KM**

Contra el cáncer de mama

## ¿Qué ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de mama?:



Mantener un peso saludable, evitando el sobrepeso y la obesidad.



Mantener una alimentación saludable, aumentar el consumo de frutas y verduras y reducir el consumo de azúcares, alimentos ultraprocesados, grasas saturadas y grasas trans.



Realizar actividad física, al menos 30 minutos diarios: caminar, trotar, hacer gimnasia, andar en bicicleta, etc.



Evitar el consumo de alcohol.



Consultar al médico periódicamente.

## Es importante que lo sepas

- El cáncer de mama no siempre presenta síntomas en sus primeras etapas.
- La mamografía es una radiografía que utiliza rayos X para generar la imagen de la mama, capaz de detectar un cáncer antes de que sea palpable en el examen físico, lo que se llama detección precoz de cáncer de mama.
- Mas del 70% de las mujeres que desarrollaron cáncer de mama no tenían antecedentes familiares de cáncer de mama.
- En Uruguay **1 de cada 11 mujeres podría desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida.** La ordenanza del MSP 402 dispone: **mamografía sin costo a mujeres entre 50 y 69 años cada 2 años.**
- **1 hombre cada 100 mujeres padece cáncer de mama.** Se lo trata de la misma forma, pero como por lo general se lo diagnostica más tarde puede ser más agresivo. **Es un tumor que habitualmente se presenta en etapas un poquito más avanzadas que en la mujer.**

0,4 cms Tamaño aproximado de un tumor encontrado a través de mamografías regulares.

1,5 cms Tamaño aproximado de un tumor encontrado a través del autoconocimiento de las mamas.

1 cm Tamaño aproximado de un tumor encontrado a través de la primera mamografía.

2 cms Tamaño aproximado de un tumor encontrado por quien no tiene autoconocimiento de las mamas.

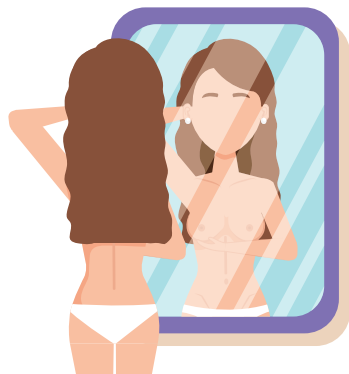
A LO LARGO DEL CICLO DE LA VIDA TU CUERPO CAMBIA.

## AUTOCONOCIMIENTO DE LAS MAMAS

El autoconocimiento del cuerpo ayuda a reconocer alteraciones que pueden ser síntomas de cáncer de mama.

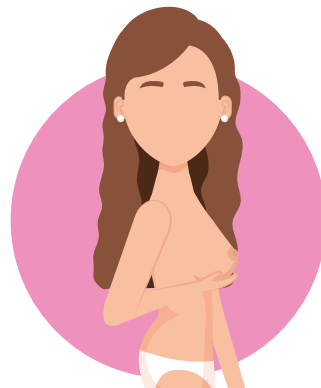
Si sabés cómo se ven o sienten tus mamas y comprendés los cambios normales, podrás darte cuenta si aparecen alteraciones inusuales.

Podés seguir estos sencillos consejos para conocer tu cuerpo.



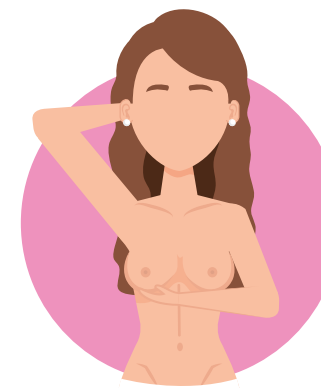
### Frente al espejo

Observá hundimientos, venas dilatadas, bultos, irregularidades en los contornos y cambios de coloración.



### Frente al espejo

Con movimientos circulares buscá pequeños bultos duros, cambios de volumen y temperatura.



### Revisar areola y pezón