

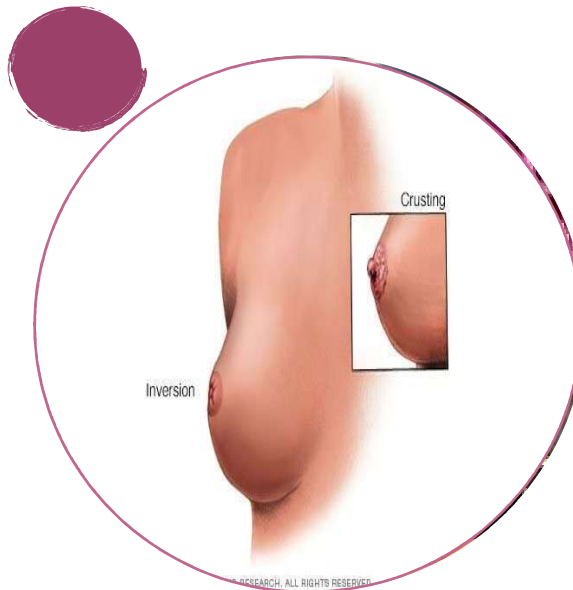
PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA ES RECOMENDABLE:

1. Llevar una alimentación balanceada y alta en fibra, que incluya brócoli, acelgas, espinacas, setas, uva y papaya.
2. Disminuir el consumo de azúcares y grasas.
3. Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente.
4. Mantener un peso adecuado.
5. Evitar el cigarro y el alcohol.
6. Realizarse el auto examen de seno.
7. Consultar al medico cuando detecte cualquier anormalidad en los senos.



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Rendón-Arango LF, Llano-Rendón S, Garcés-Palacio IC. El cáncer de seno: conocimientos, actitudes y prácticas para la detección temprana en Amalfi, Antioquia. Rev. Fac. Nac. Salud Pública. 2019;37(3):5-14. doi: 10.17533/udea.rfnsp.v37n3a02 Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v37n3/0120-386X-rfnsp-37-03-5.pdf>



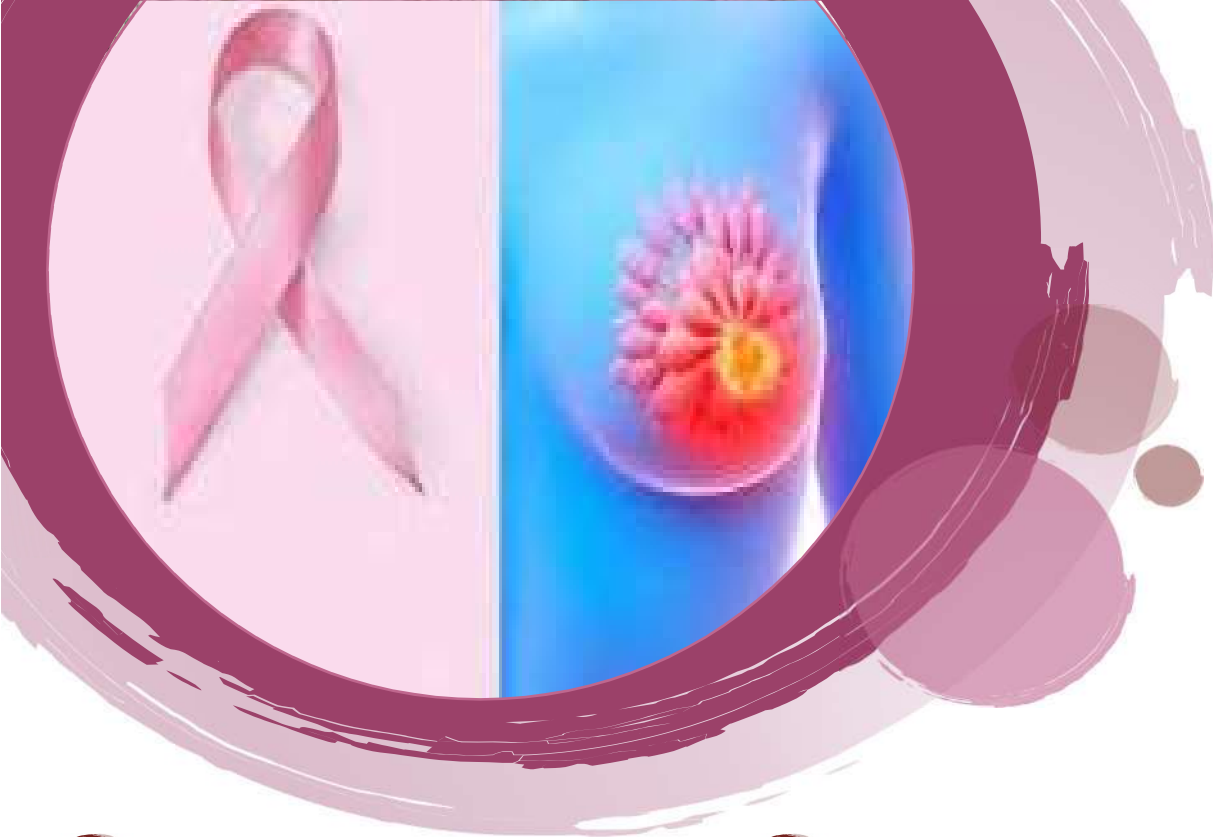
CANCER DE MAMA

TOCATE PARA QUE NO TE TOQUE



Hospital Santa Rita de Cassia

Elke Carrillo Camargo



CANCER DE MAMA

Se forma en las células de las mamas. El cáncer de mama se puede producir tanto en hombres como en mujeres; sin embargo, es mucho más común en las mujeres.

Enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control. Existen distintos tipos de cáncer de mama. El tipo depende de qué células de la mama se vuelven cancerosas.

FACTORES ASOCIADOS A UN MAYOR RIESGO DE CONTRAER C.A MAMA

- Ser mujer.
- Edad avanzada.
- Antecedentes personales de afecciones mamarias.
- Antecedentes personales de cáncer de mama.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Genes hereditarios que aumentan el riesgo de contraer cáncer.
- Exposición a la radiación y mayores niveles de estrógeno en hombres por el alto consumo de alcohol o medicamentos para el C.A. prostata.

SÍNTOMAS

- Un bulto o engrosamiento en la mama que se siente diferente del tejido que la rodea.
- Cambio de tamaño, forma o aspecto de una mama.
- Cambios en la piel que se encuentra sobre la mama, como formación de hoyuelos.
- La inversión reciente del pezón.
- Descamación, desprendimiento de la piel, formación de costras y pelado de área pigmentada de la piel que rodea el pezón (areola).
- Enrojecimiento o pequeños orificios, como piel de naranja.

