

19 de octubre Día Mundial contra el

# CÁNCER DE MAMA



El **cáncer de mama** es el tumor más frecuente en mujeres occidentales.

En **España** está aumentando y se estima que en **2022 se diagnosticarán 34.750 nuevos casos**.

## Sintomatología

- **Bulto en la zona mamaria o axila**, alteraciones en el tamaño o aspecto de la mama, hundimiento secreciones del pezón, hinchazón, irritación, enrojecimiento o hundimiento en la mama.

## Tratamiento

- La **cirugía** es la primera opción en cáncer de mama localizado.
- La **quimioterapia** se administra para destruir las células cancerosas que han podido dispersarse por el organismo y puede darse antes o después de la cirugía.
- La **radioterapia** se emplea tras la cirugía para "limpiar" la zona posibles células tumorales que hayan podido quedar causando el menor daño posible a los tejidos sanos.



## Claves

- **AUTOEXPLORACIÓN.**
- **DIAGNÓSTICO PRECOZ:** es una enfermedad grave, pero se puede curar si se detecta a tiempo.
- **INVESTIGACIÓN:** es lo único que a largo plazo curará el cáncer.
- **APOYO y ACOMPAÑAMIENTO:** concienciación.

## Prevención

- **Evitar el sedentarismo**, aumentar la actividad física.
- **Disminuir** el consumo de **alcohol**.
- Control de la alimentación, **evitar sobrepeso y obesidad**.
- Potenciación de la **lactancia materna** debido a su efecto protector.
- Revisiones periódicas.
- **Exploración** por parte del médico.
- **Mamografía** y **ecografía** de mama.