



**Programa de Promoción de la Salud
y Prevención de las Enfermedades**

Servicio al Cliente **Tel.: 809-221-9111 Ext.: 4000**
1-809-200-0083 desde el interior sin cargos
E-mail.: servicioalcliente@arsplansalud.org.do

Promoción y Prevención
Tel.: 809-685-6674 / 809-221-9111 Ext.: 3925



www.arsplansalud.org.do



CÁNCER DE MAMA

Programa de Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades

El cáncer de mama es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control y puede invadir los tejidos que están alrededor y otros órganos.

Factores predisponentes

- Género femenino.
- Edad mayor de 40 años (*envejecimiento*).
- Obesidad.
- Consumo Perjudicial de alcohol.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Historial de exposición a radiación.
- Historial reproductivo (*como la edad de inicio de los períodos menstruales y la edad al primer embarazo*).
- Consumo de tabaco.
- Terapia hormonal posterior a la menopausia.

• Alrededor de la mitad de los casos de cáncer de mama corresponden a mujeres sin ningún factor de riesgo identificable.

Factores que reducen el riesgo de padecer cáncer de mama

- Lactancia materna prolongada.
- Ejercicio físico habitual.
- Control del peso.
- Evitar el consumo perjudicial de alcohol.
- Evitar la exposición al humo de tabaco.
- Evitar el uso prolongado de hormonas.
- Evitar la exposición excesiva a radiación.

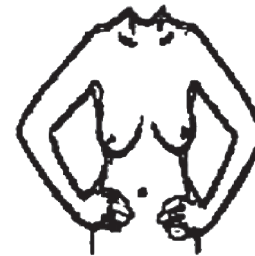
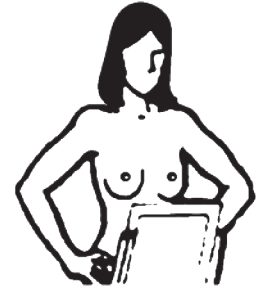
Signos y síntomas:

- Nódulo o engrosamiento en el seno.
- Alteración de su tamaño, forma o aspecto.
- Aparición de hoyuelos, enrojecimiento, grietas u otra alteración en la piel de la mama.
- Cambio de aspecto del pezón o la alteración en la piel circundante (areola).
- Secreción anormal por el pezón.

Solicitar atención médica al primer signo de un posible síntoma contribuye a un mayor éxito del tratamiento.

REALIZAR ESTA EXPLORACIÓN NO TARDA MAS DE 5 MINUTOS Y CUALQUIERA PUEDE APRENDERLA

1. Frente a un espejo obsérvate los senos, comprueba que el contorno del pecho es regular, que no existe piel de naranja ni secreción de ningún tipo en los pezones. Los pezones deben apuntar en la misma dirección.



2. Con las manos en la cadera inclínate un poco hacia el espejo, arqueando hombros y codos. Debes observar lo mismo que en el paso anterior.

3. Tumbada hacia arriba, con una almohada bajo el hombro izquierdo, y con el brazo izquierdo por encima de la cabeza, repite el procedimiento anterior, explorando también las axilas, huecos de las clavículas y base del cuello, ya que a veces el tumor puede empezar ahí.



4. En la ducha: con la mano derecha gira los dedos (extendidos y juntos) alrededor del seno izquierdo en el sentido de las agujas del reloj. Empieza por el pezón hasta abarcar todo el seno. Hazlo después de arriba abajo y de lado a lado. Repite este paso con el otro seno, buscando posibles bultos.