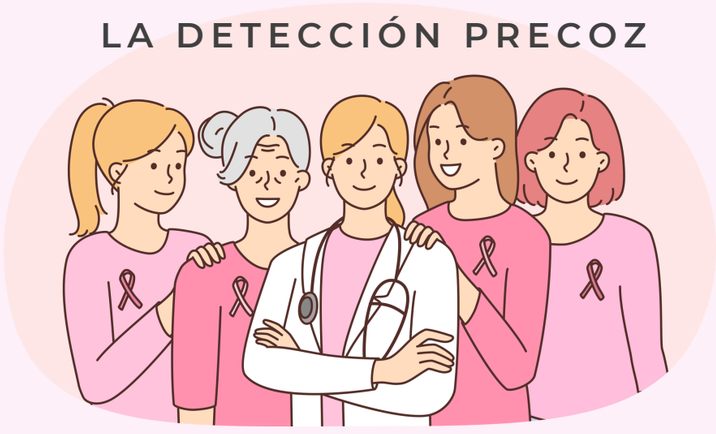
PREVENCIÓN DEL *cáncer de mama*

TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS



¿Cómo PREVENIRLO?



Sigue una dieta saludable.
Consume más frutas, verduras, cereales integrales y reduce el consumo de alimentos ultraprocesados.



Mantén un peso saludable.
El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de mama.



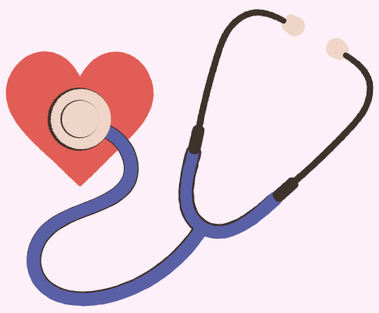
Evita el consumo de alcohol.
El alcohol incrementa el riesgo, incluso en pequeñas cantidades.



No fumes.
El tabaco está relacionado con mayor riesgo de cáncer de mama y otros tipos de cáncer.



Si puedes, amamanta.
La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama.



Conoce tus riesgos.
Si tienes antecedentes familiares, consulta a tu médico sobre la mejor estrategia de prevención para ti.

Auto EXPLÓRATE

CONÓCETE, OBSÉRVATE, CUÍDATE.

Hazte la autoexploración una vez al mes, preferiblemente después de la menstruación (o en un día fijo si ya no la tienes).

1



MIRA
Observa tus mamas frente al espejo: busca cambios en la forma, tamaño, piel o pezones.

2



PALPA
Con la yema de los dedos, revisa cada mama y la axila en busca de bultos, endurecimientos o zonas dolorosas.

3



ACOSTADA
Repite la palpación con el brazo detrás de la cabeza para sentir mejor el tejido mamario.

Estudios MEDICOS

- **Revisión clínica:** A partir de los 20 años, acude a tu médico para un examen clinico de mama cada 1 a 3 años, según tu riesgo.
- **Mastografía:** Se recomienda desde los 40 años y antes si tienes antecedentes familiares o factores de riesgo.
- **No lo dejes para después:** La prevención y la detección temprana pueden marcar la diferencia.



ÁREA INTEGRADA
Talavera de la Reina
Castilla-La Mancha