

## Factores de riesgo y prevención de cáncer de mama

Los principales factores de riesgo son:

-  **Sexo:** Ser mujer es el mayor factor de riesgo, ya que la probabilidad de desarrollar este cáncer es 100 veces superior a la del hombre.
-  **Edad:** Esta patología tiene una escasa incidencia antes de los 30 años y aumenta progresivamente con la edad. El 80% se diagnostica sobre los 50 años.
-  **Antecedentes de cáncer de mama:** Si se ha desarrollado cáncer en una mama, el riesgo de que se presente en la otra es 3 a 4 veces mayor. También incide tener antecedentes familiares de cáncer de mama y de ovario.

Algunas medidas de prevención son:

-  **Lactancia materna:** El haber amamantado reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama.
-  **Realizar ejercicio:** Está comprobado que realizar al menos una hora diaria de actividad física reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama en un 18%.
-  **Evitar el sobrepeso y el consumo de alcohol en exceso.**
-  **Exámenes:** Realizar una mamografía y una ecotomografía mamaria anualmente en mujeres mayores de 40 años.



## Dentro del PLAN de Prevención contra el Cáncer de Mama:

En el mes de **Marzo** llegará a nuestra Z.B.S de Salud la Unidad Móvil Mamográfica, para realizar las pruebas a todas aquellas mujeres incluidas en dicho programa:



- Mujeres entre 45 y 70 años .
- Al menos un año de distancia con la anterior mamografía.
- Serán previamente alertadas por correo: en dicho correo aparecerá su número de historia.
- Aquellas que no tengan mamografía previa se les asignará un nuevo número.
- La unidad móvil se aparcará en Lanzahíta, junto al Polideportivo

Deberán pedir cita en Administración del centro de Salud.

Los días serán:

**15 de marzo**

**16 marzo**

**17 marzo**