

1 de **8** mujeres padecerá cáncer de mama a lo largo de su vida*1

82,8% supervivencia global a los **5 años** del diagnóstico en **España***2
(POR ENCIMA DE LA MEDIA EUROPEA)

ALTO ÍNDICE DE CURACIÓN

Gracias a:

Mejor resultado de los tratamientos médicos 

Detección precoz 

DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA

SEGUIR TRATAMIENTOS Y CONSEJO MÉDICO

Cuida tu estado emocional

Sigue un estilo de vida saludable

Reduce los niveles de estrés



NO inicies ningún tratamiento complementario sin consultar con tu médico: confía en su criterio profesional.

Factores de riesgo

GENÉTICOS Y DE HISTORIAL FAMILIAR

CONSEJO GENÉTICO

7% cánceres de mama se deben a alteración genética heredada*3

57% portadoras **BRCA 1** y **49%** portadoras **BRCA 2** podrían desarrollar cáncer de mama*3



Factores de riesgo

EDAD Y HORMONALES

REVISIÓN GINECOLÓGICA FRECUENTE

40 años
18% cánceres se diagnostican en esta década*4

50 años
77% de los casos se diagnostican en esta franja de edad*4

+75 años
riesgo disminuye*4



MAMOGRAFÍA PERIÓDICA A PARTIR DE 40 AÑOS

Factores de riesgo

ESTILO DE VIDA

PREVENCIÓN



- Practica ejercicio físico de manera regular
- Restringe el consumo de alcohol
- Sigue una dieta variada y equilibrada, baja en grasas saturadas
- Acude a revisiones ginecológicas periódicas

- Evita el sobrepeso y la obesidad
- No fumes
- Descansa bien
- Conoce tu cuerpo
 - Observa si existe algún cambio: enrojecimiento, sarpullido, arrugas...
 - Comprueba que no existen alteraciones en el contorno del pecho
 - Palpa cada seno con movimientos circulares
 - Examina también tus axilas

REFERENCIAS:

*1: Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama/evolucion-cancer-mama>

*2: Eurocare-4

*3: Datos Sociedad Española Oncología Médica

*4: Asociación Española Contra el Cáncer (AECC): <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama/factores-riesgo-cancer-mama>