En Uruguay se diagnostican cinco nuevos casos de cáncer de mama por día.

1 de cada 11 mujeres
podría desarrollar cáncer de mama
a lo largo de su vida.

Es el cáncer más frecuente en mujeres, sólo 1% se presenta en hombres.

Más del 70% de las mujeres desarrollan cáncer de mama **sin tener** antecedentes familiares.

Factores de riesgo que no podemos cambiar: ser mujer, tener más de 50 años, haber tenido cáncer de mama, tener madre o hermana que desarrollaron cáncer de mama.

Comisión contra el Cáncer

Apoya Montevideo Shopping

Mi próximo paso es...

Camino hacia la prevención del cáncer de mama

Comisión contra el Cáncer

Diagnóstico oportuno

Consulta médica anual

Muchas veces en sus primeras etapas el cáncer de mama no presenta síntomas. Aunque te sientas bien consulta al médico. De acuerdo a tus antecedentes y edad te indicará los exámenes necesarios.

La mamografía

Una radiografía capaz de encontrar un tumor antes de que sea palpable. Todas las mujeres tienen un día libre al año con goce de sueldo para realizarse el estudio de la mamografía y/o el PAP.

Autoconocimiento de las mamas

Si sabes cómo se ven y sienten tus mamas habitualmente podrás identificar los cambios que puedan ocurrir.

Presta atención a:

- Nódulos en la mama o axila.
- Hinchazón o cambio de su forma.
- Cambios persistentes en su piel.
- Alteraciones del pezón: hundimientos, secreciones.
- Cambios en el color y la temperatura.

Si detectas alguna de estas alteraciones consulta al médico.

Factores protectores del cáncer de mama:

Mantén un peso saludable, evitando el sobrepeso y la obesidad. Lleva una alimentación saludable, controla el consumo de alcohol y realiza actividad física.

Alimentación saludable

- Realiza cuatro comidas diarias con preparaciones variadas.
- Comienza con un desayuno: lácteos, panes o galletas y frutas.
- Incluye alimentos con fibras: frutas, verduras, arroz y harina integral, avena y salvado de trigo, lentejas y porotos.
- Elige siempre agua y jugos naturales.
- Evita alimentos y bebidas con exceso de azúcar.
- Evita alimentos ultraprocesados y con alto contenido en grasas: fiambres, embutidos, manteca, margarina, productos de repostería y alfajores, snaks y congelados prefritos.
- Siempre verifica las advertencias de los octógonos en los productos.

Actividad física

- Se recomienda al menos 30 minutos diarios de actividad física. Cuanto más te muevas, más beneficios lograrás. Si permaneces muchas horas sentada, comienza una rutina para cortar con ese sedentarismo.
- Para moverte más camina, pasea a ritmo ligero, baila, sube y baja escaleras, usa medios de transporte que te activen: caminata, bicicleta, patines.
- **Todo suma, nunca es tarde para empezar.**