

“LA PREVENCIÓN” mejor aliada ante el cáncer de mama

Infografía elaborada por el grupo de trabajo de Salud de la Mujer

1

PREVENCIÓN PRIMARIA

Primer Paso

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
BAJA EN GRASAS



Segundo Paso

CONTROL DEL SOBREPESO



Tercer Paso

REALIZAR EJERCICIO DE
FORMA REGULAR.
SI ES POSIBLE LACTANCIA
MATERNA



Cuarto Paso

ELIMINAR HABITOS TOXICOS
COMO ALCOHOL, TABACO O
RELACIONES SEXUALES
DE RIESGO, EXPOSICIÓN SOLAR.
CONTROL THS



MODIFICACIÓN EN EL ESTILO DE VIDA

AUTOEXPLORACIÓN

Primer Paso

OBSERVACIÓN CON LOS
BRAZOS
ELEVADOS EN BÚSQUEDA DE
ALTERACIONES



Segundo Paso

PALPACIÓN CON LOS DEDOS
JUNTOS DE ARRIBA A ABAJO Y
EN MOVIMIENTO CIRCULAR



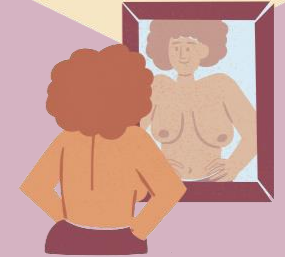
Tercer Paso

COMPROBAR QUE NO SE
NOTAN BULTOS
EXTRAÑOS



Cuarto Paso

OBSERVACIÓN FRENTE A
ESPEJO
CON BRAZOS CAÍDOS
PRESIONANDO LIGERAMENTE
PEZONES EN BÚSQUEDA DE
SECRECIONES



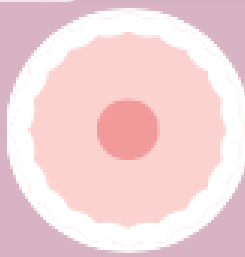
BÚSQUEDA DE HALLAZGOS



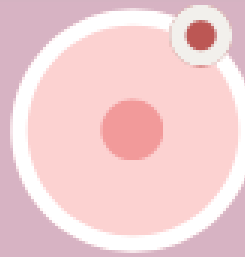
Endurecimiento



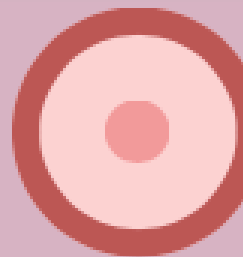
Bulto



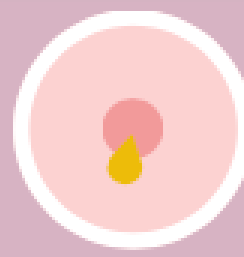
Hoyuelo



Hendidura



Enrojecimiento



Secreción



Retracción del pezón



Crecimiento de venas



Piel de naranja



Cambio de forma



Erosión cutánea

2

PREVENCIÓN SECUNDARIA

MAMOGRAFÍAS

Mujeres mayores de 45 años o
menos con antecedentes de
riesgo.

Entre 45-64 años: repetición cada 18-24
meses

Bibliografía:

1. Sección SEOM . Prevención y Diagnóstico Precoz. Prevención. SEOM. [Internet]. 2018. [Consultado 26-09-2023]. Disponible en: <http://seom.org/prevención-cáncer>.
2. Salas D, Peiro R. Evidencias sobre la prevención del cáncer. Rev. esp. sanid. penit. [Internet]. 2013;15(2):66-75
3. Breast changes and condition. National Cancer Institute. [Consultado 10-09-2023]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/types/breast/breast-changes>

Imágenes, formas y recursos gráficos: Licencia gratuita Canva (www.canva.com)

Citar como: Hernández-García V, Climent MT. “La Prevención” mejor aliada ante el cáncer de mama [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2023. Doi: 10.33620/FC.2173-9218.(2023).IFG.049