

“LA PREVENCIÓN” mejor aliada ante el cáncer de mama

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

1

PREVENCIÓN PRIMARIA

MODIFICACIÓN EN EL ESTILO DE VIDA

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



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

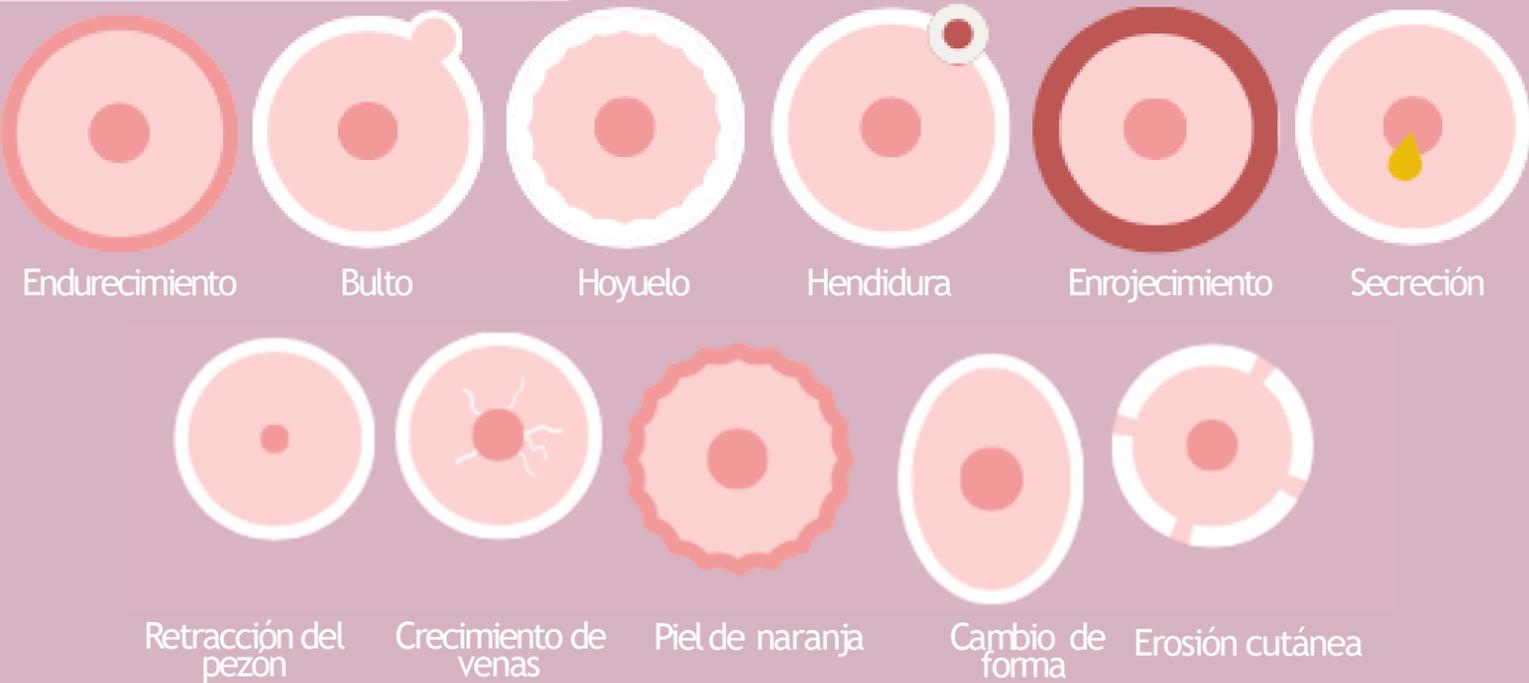


Cuarto Paso

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



BÚSQUEDA DE HALLAZGOS



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