

Prevención

Hay **hábitos saludables** que se pueden adoptar para contribuir a **reducir el riesgo de cáncer de mama**:



Reducir el consumo de grasas, y sumar frutas y verduras, para una alimentación equilibrada

Limitar el consumo de alcohol



No fumar



Realizar actividad física

De todas maneras es importante saber que no todo depende del cuidado. El cáncer de mama **es difícil de prevenir en un ciento por ciento**, ya que en su desarrollo intervienen factores ambientales, de estilos de vida y también genéticos; algunos de los cuales aún se desconocen.

PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER DE MAMA

Hospital Córdoba - Oficina 54
(ingreso por calle Oncativo)
Barrio Pueyrredón, Córdoba
Tel: 0351 - 153463801

Mail: programacamamas@cba.gob.ar /
programacamamascba@gmail.com



**PROGRAMA DE
DETECCIÓN PRECOZ
DE CÁNCER
DE MAMA**

SECRETARÍA DE PREVENCIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ministerio de
SALUD

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA

ENTRE
TODOS

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres. El diagnóstico precoz aumenta las posibilidades de curación.



Las herramientas para la detección temprana son:

- Examen clínico mamario
- Mamografía

Examen clínico mamario

Es una de las **prácticas de rutina en la consulta al ginecólogo**, a quien se recomienda visitar al menos **una vez al año**.

El médico o médica revisará las mamas, los pezones y debajo de los brazos; en busca de nódulos, durezas, bultos u otras lesiones.

En base a este examen, cada profesiona podrá recomendar la realización de **estudios complementarios**, como una **ecografía mamaria** o una **mamografía**.

Tenés derecho a que el examen clínico mamario se realice en un espacio en el que se respete tu intimidad. Podés estar acompañada por alguien de tu confianza.



Mamografía

Es una radiografía de las mamas, que permite detectar el cáncer incluso antes de que sea palpable o genere síntomas.

El Programa Provincial de Detección Precoz del Cáncer de Mama realiza mamografías a mujeres a partir de los 40 años, cada uno o dos años.



El cáncer de mama tiene mayor incidencia a partir de los 50 años, por eso los programas de prevención se dirigen a esa población. De todas maneras y de acuerdo a cada situación es posible que surja la necesidad de realizar mamografías antes de esa edad; por eso es importante consultar al servicio de ginecología, para evaluar el mejor método de detección en forma personalizada, en base a la edad, antecedentes familiares y otros factores de riesgo.

El Programa de Cáncer de Mama cuenta con mamógrafos móviles que recorren durante todo el año las distintas localidades de la provincia para facilitar el acceso a este estudio.

Síntomas de Alerta

Cualquiera de estos síntomas, son motivo de consulta:



Bulto o nódulo palpable



Cambios o enrojecimiento en la piel de las mamas



Hundimiento o cambios en el pezón



Sangrado o secreción del pezón

También hay que saber que el cáncer de mama puede no tener manifestaciones en sus fases tempranas y por eso gana importancia la consulta anual al servicio de ginecología.

Podés acercarte a consultar al centro de salud u hospital público más cercano.