

Octubre 2016

EL CÁNCER DE MAMA NO AVISA...

PERO PODEMOS ADELANTARNOS

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres occidentales. En España se diagnostican alrededor de 25.000 nuevos cánceres de mama al año (Situación del cáncer en España 2014).

1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida.

Pero es uno de los cánceres que se pueden detectar a tiempo para superarlo y tú puedes hacer mucho en la lucha contra este tipo de cáncer.

Protégete:

El cáncer de mama no se puede prevenir, sin embargo estudios recientes parecen demostrar que el riesgo de padecer cáncer de mama se puede reducir realizando ejercicio físico de forma regular (al menos 4 horas a la semana), evitando el sobrepeso y la obesidad tras la menopausia y el consumo regular de alcohol.

Además, ser madre biológica del primer hijo antes de los 30 años es una circunstancia protectora contra el cáncer de mama; elegir la lactancia materna y dar el pecho durante al menos seis meses y evitar o limitar la terapia hormonal sustitutiva durante la menopausia reduce el riesgo de tener cáncer de mama.

Puede detectarse a tiempo:

Ser mujer y cumplir años, sobre todo a partir de 45, aumenta la probabilidad de tener este tipo de cáncer.

Por eso son importantes las revisiones periódicas, a partir de los 45-50 años y para ello la **mamografía** es la prueba diagnóstica más eficaz.

Frente al diagnóstico ¿Y ahora qué?:

No importa el momento en el que se detecte, el diagnóstico de cáncer de mama supone un **impacto emocional** para la paciente y también para sus familiares, además de un cambio importante en sus vidas y su situación social que cada persona afrontará de una manera diferente, pero con el objetivo común de intentar asumir lo que está pasando y adaptarse a los cambios que puedan surgir.

Por todo ello, la AECC dispone de una serie de servicios y programas para la atención integral de las personas con cáncer de mama:

- **Información:** porque la falta de información es la principal fuente de miedo y ansiedad
- **Apoyo y acompañamiento:** atención psicológica y social, orientación médica, cuidados estéticos...
- **Investigación:** porque es lo único que a largo plazo curará el cáncer de mama.

CONTRA EL CÁNCER DE MAMA, SÚMATE AL ROSA

Asociación Española contra el Cáncer. Junta Provincial de Almería.
950 24 42 06

La AECC agradece al Centro Educativo su colaboración