

LA SALUD DEL SENO Y EL MEDIO AMBIENTE

Factores que aumentan el riesgo de cáncer de mama



Edad

El riesgo aumenta a medida que se envejece, especialmente después de los 40 años.



Historia Familiar

Tener un pariente cercano con cáncer de mama (Nota: 85% de las mujeres que padecen cáncer de mama NO tienen antecedentes familiares).



Hormonas

Algunos medicamentos o tratamientos con altas cantidades de estrógeno y progestina.



Menstruación

El inicio temprano de los períodos, especialmente antes de los 11 años de edad y pasar por la menopausia más tarde.



Radiación

Haber tenido radioterapia en el pecho para otro cáncer entre 10 y 30 años.



Factores Ambientales

La exposición a químicos tóxicos donde vivimos, trabajamos y jugamos.



Alcohol y Tabaco

Hábitos de estilo de vida como beber alcohol o fumar tabaco.



Obesidad = Densidad de los Senos

La obesidad en las mujeres posmenopáusicas aumenta el riesgo.



Luz en la Noche o Trabajo por Turnos

La luz en la noche puede suprimir la producción de melatonina y aumentar el riesgo de cáncer de mama.

Formas de reducir el riesgo de cáncer de mama



Control de Peso



Dieta Balanceada



Ejercicio Regularmente



Estilo de vida Saludable



Usar Recipientes de Vidrio



Reducir Exposición a las Toxinas



Usar Productos sin Fragancia

Tóxicos que Pueden Aumentar el Riesgo de Cáncer de Mama

Contaminación del Aire

Las partículas (PM2.5) y la contaminación atmosférica relacionada con el tráfico (como los óxidos de nitrógeno).



Ftalatos y Parabenos

Estas sustancias químicas se encuentran comúnmente en los productos de cuidado personal.



Bisfenol A (BPA)

El BPA se encuentra en los productos de plástico, revestimientos de alimentos enlatados y por el lado brillante de los recibos de papel.



Dioxina y Benceno

Quemar gasolina, basura y combustibles fósiles puede producir estas toxinas.



Radiación

La exposición puede suceder en el sitio de trabajo, lugares médicos o debido a catástrofes nucleares.



Pesticidas y Herbicidas

Exposición a algunos tipos de pesticidas entre trabajadores agrícolas y las mujeres que viven cerca de los campos.



¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células de la mama crecen de forma descontrolada y se diagnostica por etapas, de 0 que es la menos desarrollada a 4 que es una etapa más avanzada.

1 de cada 8

MUJERES

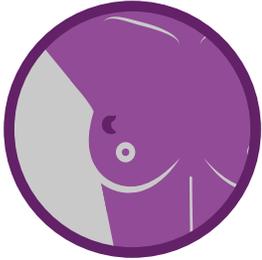


desarrollan cáncer de mama en Estados Unidos

CAUSAS del Cáncer de Mama



Señales y Síntomas



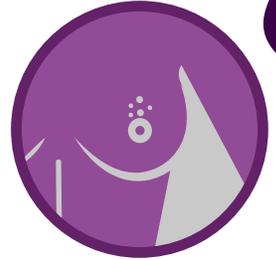
Bulto, bolita dura o engrosamiento en el interior de la mama o en la zona de la axila



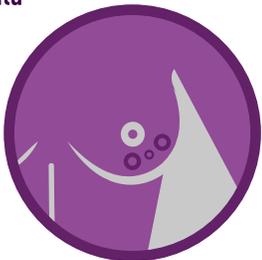
Hinchazón, calor, enrojecimiento u oscurecimiento de la mama



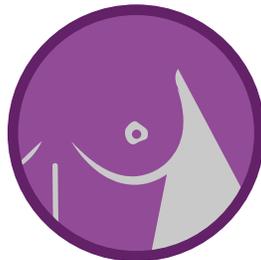
Cambio en el tamaño o la figura del pecho



Picazón, llaga con escamas o sarpullido en el pezón



Hoyuelos o arrugas en la piel



Inversión del pezón u otras partes de la mama



Secreción del pezón que comienza repentinamente



Nuevo dolor en una sola área que no desaparece

Detección y Diagnóstico Temprano son las Mejores Formas de Prevenir el Cáncer de Mama

Mamografía

Las mamografías se recomiendan a partir de los 40 años. Las mujeres de 50 a 74 años deben hacerse una mamografía cada dos años.

Examen Clínico de Mama

Se recomienda un examen clínico de mama realizado por un médico o una enfermera una vez al año para las mujeres mayores de 40 años. Esto no puede sustituir a las mamografías.

Autoexamen

Se recomienda la autoexaminación una vez al mes para todas las mujeres y hombres, además de los exámenes de detección del cáncer de mama.

