

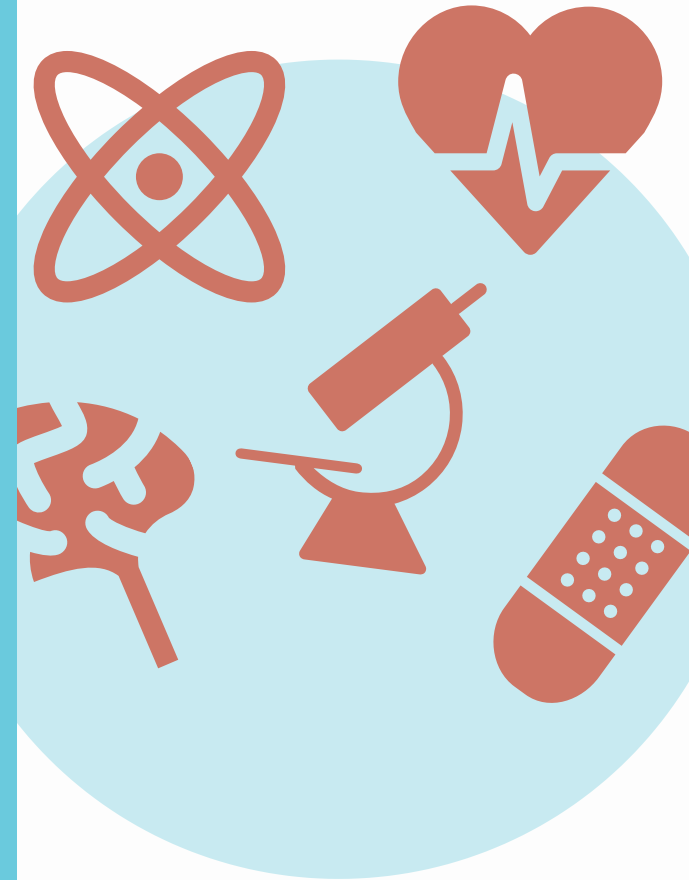
**COLEGIO SAN JUAN DE LAS
CONDES**

**ACERCATE A
CUALQUIER
ESTABLECIMIENTO DE
SALUD SI NOTAS ALGO
FUERA DE LO COMÚN**

**NO TE TRANSFORMES EN
PACIENTE**

**INTEGRANTES: PAULA
MARZOTTA, JOSEFA
VEGA, PEDRO VÁSQUEZ, EMILIA
JOFRÉ Y LUCIANA
MONTEVERDE**

CÁNCER DE MAMA



FACTORES DE RIESGO

- No mantenerse activa, esto quiere decir que hay que mantenerse en constante movimiento, haciendo ejercicio, caminando ,etc.
- El consumo de tabaco, que también afecta a otros órganos, como los pulmones o las vías respiratorias.
- **La radiación:** La principal fuente de radiación es la de origen solar, compuesta tanto por la luz visible como por radiación ultravioleta (UV).
- **Sobrepeso y obesidad:** El sobrepeso es la segunda causa en estilo de vida que repercute en un aumento de los casos de cáncer. Esto se debe a que el exceso de peso produce modificaciones no sólo estéticas, sino en el funcionamiento de nuestro organismo en general.

<http://canceronline.cl/2018/11/06/prevencion-y-diagnostico-precoz/>

https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm

FACTORES DE RIESGO QUE NO SE PUEDEN CAMBIAR

- Mutaciones genéticas. Cambios (mutaciones) heredados en ciertos genes, tales como en el BRCA1 y el BRCA2.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama. El riesgo de una mujer de tener cáncer de mama es mayor si su madre, una hermana o una hija (parientes de primer grado) o varios integrantes de la familia por el lado paterno o materno han tenido cáncer de mama.
- Historial reproductivo. Inicio temprano de la menstruación antes de los 12 años de edad y comienzo de la menopausia después de los 55 años de edad exponen a las mujeres a hormonas por más tiempo, lo cual aumenta el riesgo de cáncer de mama.

https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm

AUTOEXAMEN DE CÁNCER

La autoexploración mamaria es un método sencillo que implica que la propia mujer palpe sus senos en busca de posibles cambios, bultos, pliegues o hinchazones.

1

EN LA DUCHA

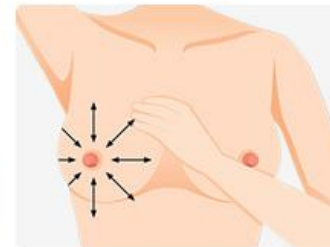
Examine sus pechos en forma circular desde la axila hasta el pezón, sin levantar los dedos.



2

FRENTE AL ESPEJO

Verifique que sus pechos no presenten cambios en la piel, ni en el pezón.



3

ACOSTADA

Levante su torax con una almohada y palpe sus mamas con movimientos circulares. Comprima el pezón con los dedos índice y pulgar para confirmar que no hay salida de secreción.

