

# CÁNCER DE MAMA



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS, BHE

El cáncer de mama es el cáncer más común a nivel mundial. En Puerto Rico es el tipo de cáncer que más es diagnosticado entre las mujeres. El riesgo de una mujer de padecer cáncer de mama se duplica si tiene un familiar de primer grado (madre, hermana o hija) que haya tenido diagnóstico de cáncer de mama.

La mamografía es el mejor método para detectar el cáncer de mama en sus etapas iniciales, antes de que sea lo suficientemente grande para que se sienta al palpar o cause síntomas. Las señales del cáncer de mama varían de persona a persona. Incluso hay personas que no tienen ningún signo o síntoma.

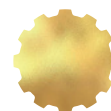
## CONOCE ALGUNAS DE LAS SEÑALES QUE PUDIERA ENVIAR EL CUERPO.

- Un bulto nuevo en la mama o axila (debajo del brazo).
- Aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama.
- Irritación o hundimientos en la piel de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en la zona del pezón o la mama.
- Hundimiento del pezón o dolor en esa zona.
- Secreción del pezón, que no sea leche, incluso de sangre.
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Dolor en cualquier parte de la mama.

La Sociedad Americana Contra el Cáncer ofrece las siguientes recomendaciones para ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama.

- Llevar una alimentación sana consumiendo frutas y vegetales.
- Mantener un peso saludable.
- Realizar actividades físicas de forma habitual.
- Limitar el consumo de alcohol.
- No fumar ni consumir productos derivados del tabaco.

Examínate a tiempo, la detección temprana salva vidas. Habla con tu médico para saber qué puedes hacer para disminuir riesgo y cuál prueba es adecuada para ti.



Asociación  
Hecho  
en  
Puerto Rico

Referencias:  
American Cancer Society  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
Centers for Disease Control  
and Prevention  
[www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic\\_info/symptoms.htm](http://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/symptoms.htm)