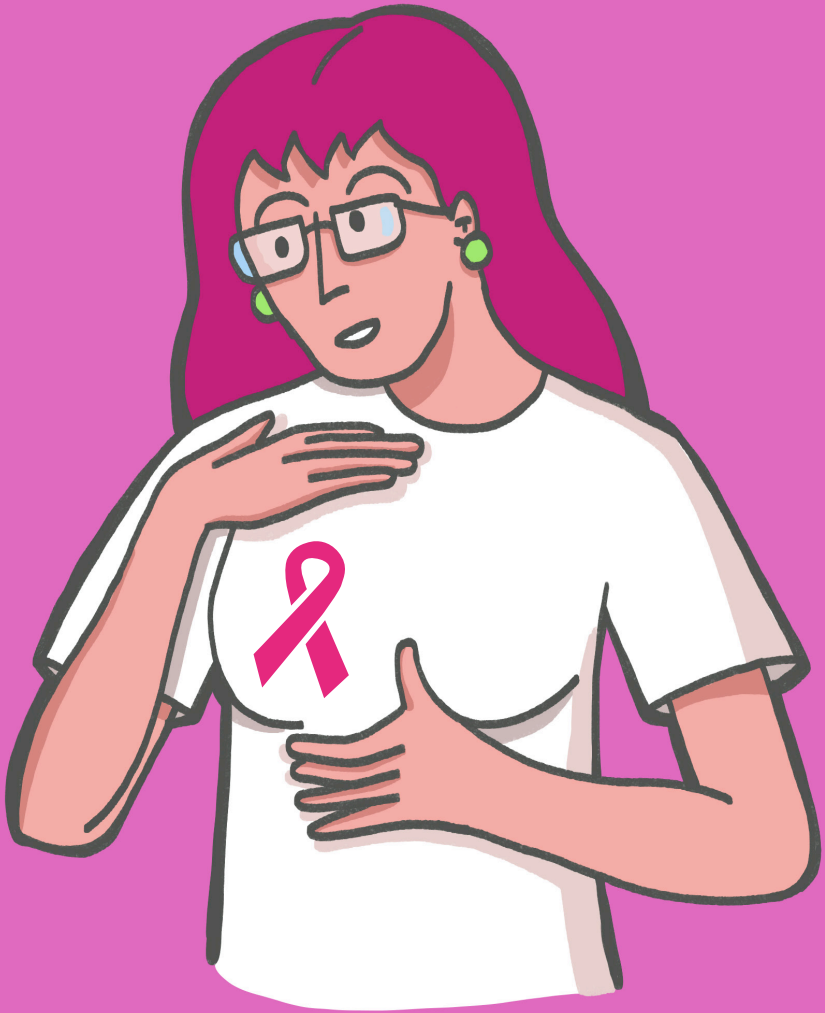


# Decálogo para prevenir el cáncer de mama



Tener información sobre el cáncer de mama y saber cómo puedes prevenirlo es muy importante. La mama es el pecho.



En esta guía te damos consejos que te pueden ayudar a conocer qué es el cáncer de mama. Además, te enseñamos cómo conocer tu cuerpo, cómo prevenir la enfermedad y cómo detectar el cáncer.

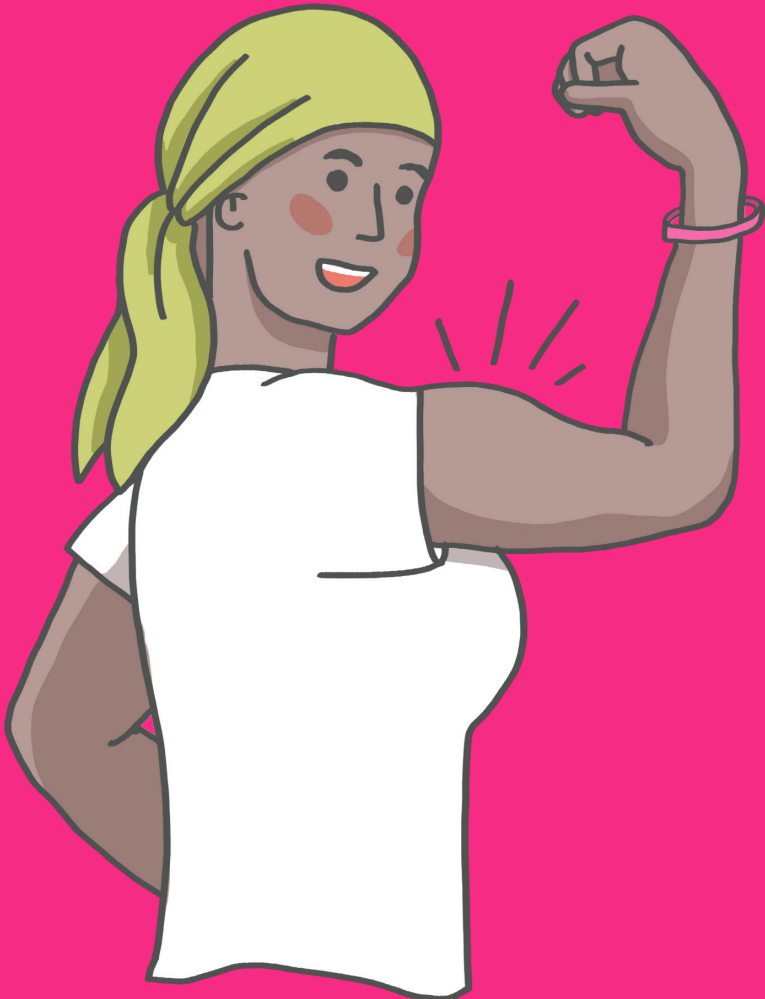
También te explicamos qué es un diagnóstico y cuáles son los diferentes tratamientos que hay para curar el cáncer.

Esta guía es un decálogo. Es decir: Una guía con 10 apartados.

Plena inclusión La Rioja hace esta guía gracias al asesoramiento de la Asociación Española Contra el Cáncer de La Rioja y de Rioja Salud.

1

# Qué es el cáncer de mama



Nuestro cuerpo está formado por células sanas y normales, pero si una célula cambia puede ser algo malo y producir cáncer.

El cáncer de mama es un tipo de cáncer muy frecuente en las mujeres, aunque también puede afectar a hombres.

Es una enfermedad que empieza en las células de la mama. La mama es el pecho.

En la mama sale un tumor, que es un bultito.

Un tumor puede ser bueno o malo. Eso te lo va a decir el médico después de hacerte pruebas.

A veces, el cáncer se extiende a otras partes de tu cuerpo. Eso se llama metástasis.

Ahora hay muchos avances y detección temprana.

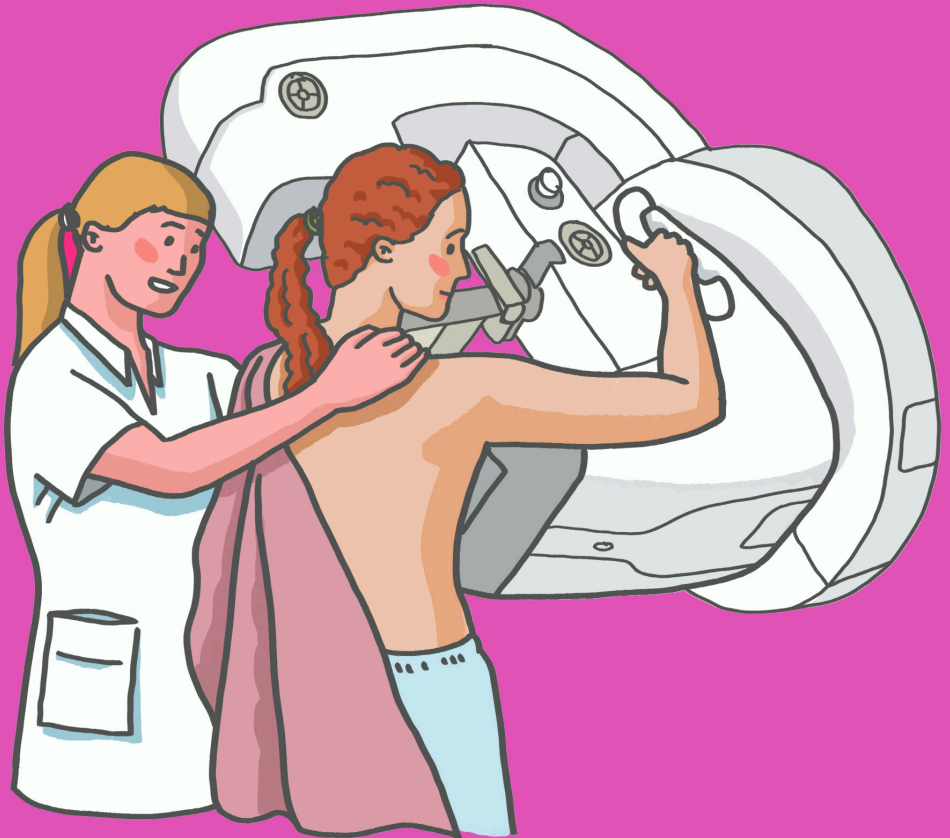
Es decir:

Gracias a que se puede detectar con tiempo mueren menos personas.



2

# Cómo puedes detectar el cáncer de mama



Es muy importante la detección temprana porque ayuda a luchar contra esta enfermedad. Si el cáncer de mamá se detecta con tiempo, hay más posibilidades de que puedas curarte.

Para poder detectar con tiempo esta enfermedad hay diferentes formas de prevención y detección del cáncer de mama.

Por ejemplo:

- La autoexploración.  
Es que tú revises tus mamas cada poco tiempo y veas si hay algún bulto o algún cambio en ellas.
- La mamografía.  
Es una radiografía de la mama, que es una prueba que permite hacer y ver imágenes del interior del cuerpo. Con esta prueba se puede detectar el cáncer de mama.



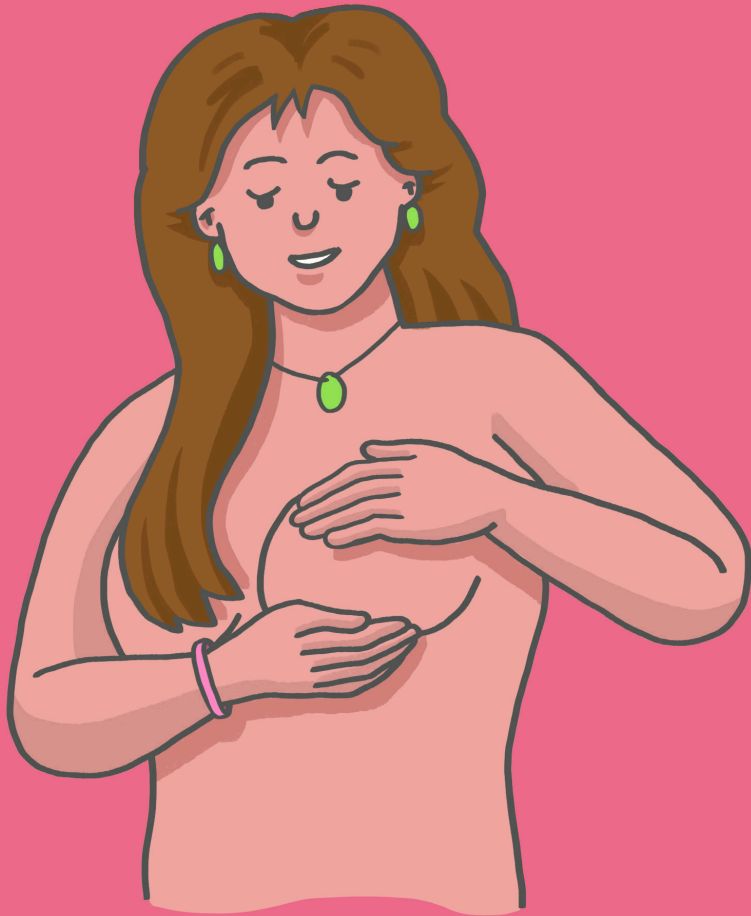
Cuando el cáncer está en su primera fase,  
que es al principio de la enfermedad,  
la mayoría de las personas  
no tienen síntomas  
y no notan nada,  
ni tienen dolor.





3

## Cómo puedes autoexplorarte



Autoexplorarte es observar tu cuerpo.  
Revisar si hay cambios en él.  
Es muy importante que aprendas  
a autoexplorarte  
y que lo hagas de forma habitual.

Con la autoexploración aprendes  
a conocer tu cuerpo.

La autoexploración es observar  
y tocarte los pechos  
para ver si notas un bulto.  
Es importante autoexplorarte.  
cuando tus pechos estén desarrollados.

Cuando te autoexplores,  
es importante que observes  
si tienes:

- Pecas o lunares nuevos.
- Grietas  
o cambios de la piel.
- Bultos en los pechos.
- Si tus pezones cambian de color.
- Si tus pechos cambian de tamaño  
o de forma.
- Si tienes líquido  
o sangre en algún pezón.



## Cuándo tienes que autoexplorarte

Es aconsejable que lo hagas:

- A los 7 días desde que se te vaya la regla.
- Si no tienes la regla, elige un día al mes para hacerte la autoexploración. Por ejemplo: Puedes hacértela el día 1 de cada mes.

## ¿Dónde lo puedo hacer?

Es importante que busques un lugar tranquilo.

Un lugar donde nadie te moleste. Puede ser en el baño, en la ducha o en tu habitación.

Si observas algo diferente en tus mamas, cuéntaselo a una persona con la que tengas confianza.



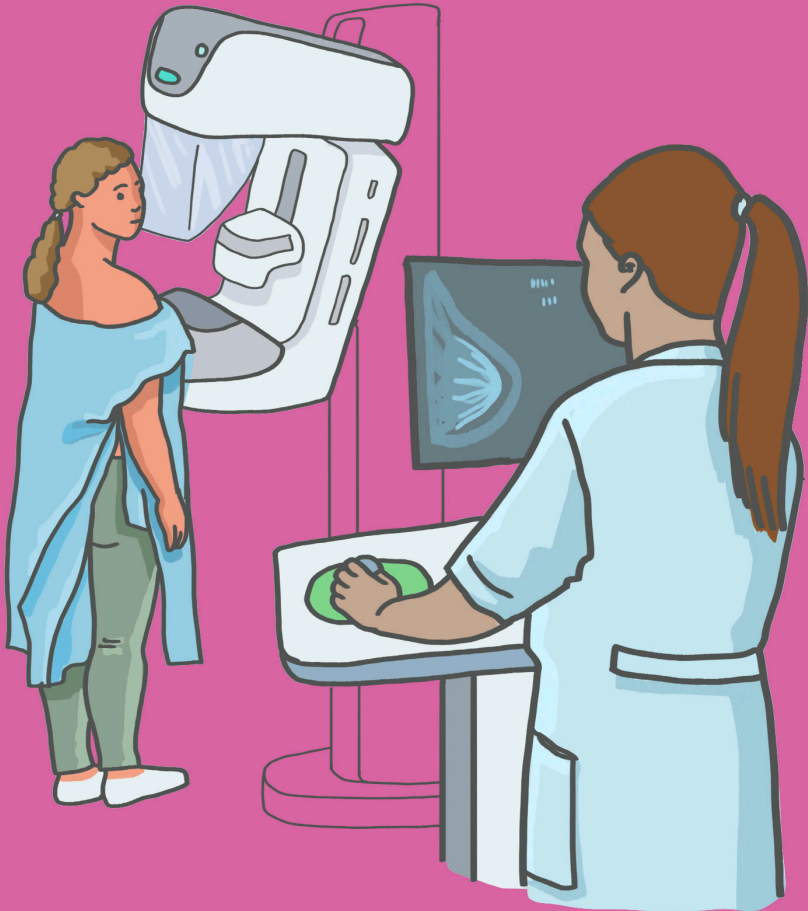
Esa persona de confianza puede ser  
de tu familia,  
tu persona de apoyo  
o un amigo o amiga.

Y después tienes que ir a tu médico  
y contarle lo que te pasa.  
Durante la consulta,  
es importante que preguntes  
todas las dudas que tengas  
y que expliques  
cuáles son tus miedos.



4

# Qué es una mamografía



La mamografía es un examen de las mamas que realiza un médico o una médica. Con este examen se puede detectar el cáncer de mama.

Es una radiografía de las mamas.  
Es decir:  
Es una prueba que permite hacer y ver imágenes del interior de tus mamas y detectar el cáncer cuando aún no puedes palpar un bulto en tus pechos.

Algunas mujeres dicen que las mamografías duelen. Otras dicen que no duelen.

Lo más importante es que no tengas miedo a esta prueba. Hacerte una mamografía te ayuda a detectar el cáncer de mama y puede salvar tu vida.



## Cuándo tienes que hacerte una mamografía

- Desde los 45 hasta los 69 años.  
Cada 2 años,  
te dan una cita para hacértela.
- A cualquier edad  
si el médico o médica piensa  
que es necesario.

Cuando el médico o médica te hace una mamografía te da un diagnóstico.

Es decir:

Te da los resultados de las pruebas después de estudiar las imágenes y los síntomas.





5

# Qué puede influir para que tengas cáncer de mama



Algunos estudios médicos dicen que hay algunos factores o temas que influyen para que una persona tenga más riesgo de tener cáncer de mama.

Estos factores son:

- Qué un familiar haya tenido o tenga cáncer de mama.
- Tener más de 40 años.
- Tener la regla antes de los 12 años.
- Usar anticonceptivos hormonales, como la píldora, durante más de 5 años.
- Tener el primer hijo o hija después de los 30 años.
- No tener hijos.
- Tener la última regla después de los 52 años.
- Tomar pastillas con hormonas en la menopausia.
- Tener obesidad.



6

# Cuida tu alimentación y ten hábitos saludables



Tener unos hábitos de vida saludable, como tener una alimentación sana y equilibrada y hacer ejercicio, te ayuda a prevenir el cáncer de mama.

Los hábitos de vida saludable que tienes que tener son, por ejemplo:

- Comer muchas frutas y verduras.
- Comer alimentos que tengan grasas omegas 3, como pescado o frutos secos.
- Cuidar tu peso y no tener obesidad.
- Hacer deporte o caminar todos los días.
- Evitar tomar alcohol.
- Evitar fumar.



7

# Qué puedes hacer si notas un bulto en tus pechos



Cuando te haces una autoexploración  
y detectas un bulto  
o te hacen una mamografía  
y te dicen que tienes uno,  
hay que analizarlo.

Es decir:

Hay que hacer más pruebas  
para poder estudiar si es cáncer de mama  
o no lo es.

En algunos casos  
te realizan una biopsia,  
que es cuando te pinchan en la mama  
para cogerte una muestra del tejido  
en el que está el bulto.

Luego envían la muestra al patólogo,  
que es el médico o médica que analiza  
si el bulto es bueno o malo.

En la mayoría de los casos,  
los bultos de las mamas son buenos  
y no son cáncer.

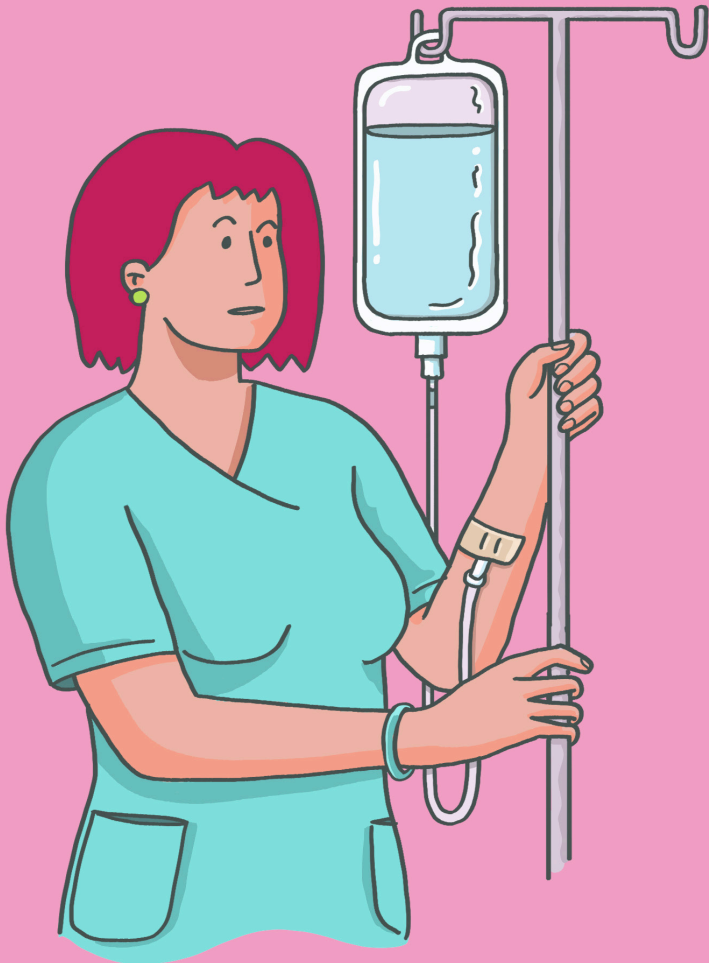
Pueden ser,  
por ejemplo,  
un bulto de grasa.

Si tras analizar el tejido,  
el médico o médica te dice  
que tienes cáncer  
tienes que empezar con el tratamiento.



8

# Qué tratamientos hay para tratar el cáncer de mama



Cuando te dan los resultados de las pruebas y te dicen que tienes cáncer de mama o que hay posibilidades de que tengas, vas a tener que pasar por diferentes pasos.

Por ejemplo:

- Ir al oncólogo, que es el médico o médica del cáncer. Estudiará tu situación y las pruebas que te han hecho.
- Te van a hacer una biopsia, para cogerte una muestra del tejido en el que está el bulto y analizarla para saber si tienes cáncer o no.
- Te van a operar para quitarte el tumor del pecho.
- Luego puede que te den quimioterapia, que es una medicación que te ponen por las venas para acabar con el tumor.
- La quimioterapia no es siempre necesaria. A algunas personas no se la dan.



El oncólogo te va a decir si te tienen que dar quimioterapia o no.

- O puede que te den radioterapia, que es otro tratamiento médico que cura enfermedades como el cáncer.

En la radioterapia se usan radiaciones para destruir las células enfermas de tu cuerpo.

La radiación es un tipo de energía.

- Después de todo el proceso, tendrás que ir a diferentes revisiones para que el oncólogo vea cómo estás, si estás curado o si la enfermedad continúa.





9

# Qué recursos y apoyos tienes



## ■ Unidad de Mama

En la Unidad de Mama trabajan médicos y médicas profesionales con mucha experiencia y con mucha formación.

Su trabajo consiste en ayudar a las mujeres a prevenir el cáncer de mama.

La Unidad de Mama también te ayuda a que te sientas tranquila durante el diagnóstico.

En la Unidad de Mama hacen revisiones a mujeres y las atienden de manera personalizada. Hacen mamografías.

Los médicos y médicas de la Unidad de Mama trabajan en los diagnósticos, para poder detectar a tiempo el cáncer. Eso hace que haya más posibilidades de sobrevivir a un cáncer de mama.



## ■ Asociación Española Contra el Cáncer

La Asociación Española Contra el Cáncer es una asociación que ayuda a personas que tienen cáncer y a sus familiares.

Hay un número de teléfono que es gratis y al que puedes llamar a cualquier hora del día y cualquier día de la semana.

Es el **900 100 036.**

Familiares y enfermos y enfermas de cáncer pueden llamar a ese número de teléfono para recibir apoyo o preguntar dudas sobre la enfermedad.

También puedes contactar con la asociación a través de su página web, que tiene un consultorio online:

**<https://24horas.contraelcancer.es/>**



Las personas que trabajan  
en la Asociación Española Contra el Cáncer  
son profesionales  
y conocen muy bien este tema  
y saben lo que te preocupa.  
Te van a saber informar, asesorar  
y darte consejos.



10

# Otra información sobre el cáncer de mama



- El 19 de octubre es el ‘Día Internacional de lucha contra el Cáncer de Mama’.
- Durante el mes de octubre, la Organización Mundial de la Salud explica lo importante que es conocer los programas de prevención y detección del cáncer de mama.
- El cáncer de mama es un tipo de cáncer muy frecuente en las mujeres.
- Hace unos años, el cáncer de mama era el segundo cáncer que causaba más muertes al año.
- La investigación, la detección temprana y las mamografías, han logrado grandes avances.
- Cada día, más mujeres consiguen curarse.
- La calidad de vida de estas pacientes es mejor. Es decir:  
Las pacientes viven más y mejor.



- A pesar de que la medicina avanza mucho, todavía hay mujeres que mueren por cáncer de mama. Por eso, es necesario seguir con las investigaciones.



## ■ Referencias Bibliográficas:

- <https://www.contraelcancer.es/es>
- <https://www.riojasalud.es/>
- <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/informacion/programas-de-deteccion-precoz-de-cancer/mama>



Lectura Fácil

¿Qué es la Lectura Fácil?

La Lectura Fácil es una forma de hacer documentos, textos y diseños de publicaciones más fáciles de entender

para las personas con dificultades de comprensión.

Existen normas para hacer Lectura Fácil,

como la norma UNE 153101 2018 EX,

que se hizo en España,

en el mes de mayo del año 2018.

La Lectura Fácil es una herramienta de la Accesibilidad Cognitiva.





Subvenciona:



**La Rioja**

[larioja.org](http://larioja.org)

