

Señales de advertencia de cáncer de seno

- Una protuberancia en el seno
- Nódulos linfáticos inflamados en la axila
- Cambios en el tamaño o en la forma de los senos
- Hoyuelos o hendiduras
- Descamación
- Cambios en el pezón o secreción
- Tracción del pezón hacia un lado o diferente dirección



Es importante estar familiarizada con tus senos, de esa manera sabrás lo que se siente y se ve normal para ti.

Nadie puede decir con certeza si tendrás cáncer de seno. Pero, los siguientes factores podrían aumentar tu riesgo de cáncer.

Historia Familiar	Cáncer de seno y/o de ovarios en tu familia
Hormonas	Empezar tu período antes de los 12 años, menopausia después de los 55 años, tener tu primer niño después de los 30 años o nunca tener hijos
Exposición a radiación	Terapia radioactiva en el pecho entre los 10 y 30 años de edad
Enfermedad del seno	Tal como carcinoma lobular in situ o hiperplasia atípica
Alteraciones genéticas	Mutaciones genéticas tales como BRCA1 o BRCA2

Habla con tu médico si notas algo inusual o crees que tienes más probabilidades de tener cáncer de seno.

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Maneras de reducir tu riesgo de cáncer de seno

- **Mantente delgada después de la menopausia.**

Mantén un peso saludable y un contenido bajo de grasa corporal. Comer saludable puede ayudar.

- **Sé activa, siéntate menos.**

Proponte hacer mínimo 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de vigorosa cada semana. Haz ejercicio de resistencia al menos dos días a la semana.

- **Limita el consumo de alcohol.**

Si tomas, límitate a un trago al día.

- **Elige dar de pecho.**

Procura dar pecho exclusivamente por seis meses después de dar a luz, y continúa aun cuando se han introducido otras comidas.

- **Habla con tu médico.**

Mujeres de alto riesgo pueden necesitar ciertos medicamentos, consejería genética u otros exámenes médicos.

La mayoría de las mujeres de 40 años o más deberían hacerse una mamografía y examen clínico de los senos cada año.



- La mamografía puede encontrar cáncer antes que los síntomas aparezcan.
- Mujeres entre 25-30 años deben de preguntarle a su médico por un evaluación de riesgos de cáncer de seno.
- Mujeres de los 25 a 39 años de edad deberían considerar un examen clínico cada 1 a 3 años.

Citas disponibles en el lugar más cercano.

MDAnderson.org/Mammogram

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

© The University of Texas
MD Anderson Cancer Center
Julio 2024 | 713-792-3363