



Ibiza y Formentera Contra el Cancer (IFCC)

cuidando

tus

pechos

**Sea cual sea tu edad,
tamaño o forma,
es importante
cuidar de
tus pechos**

El cáncer de mama es el cáncer más común entre mujeres en Europa, por lo que debes aprender a conocer la apariencia de tus pechos y a sentirlos para que sepas lo que es normal en tu caso. Así te sentirás más segura a la hora de detectar cambios que no son corrientes. Si detectas un cambio, aunque te encuentres bien, es importante que vayas a ver a tu médico de familia.

Algunas personas creen que el cáncer de mama conlleva otros síntomas además de cambios en los pechos, tales como sentirse cansada, con menos energía o la pérdida de peso, pero no es el caso.

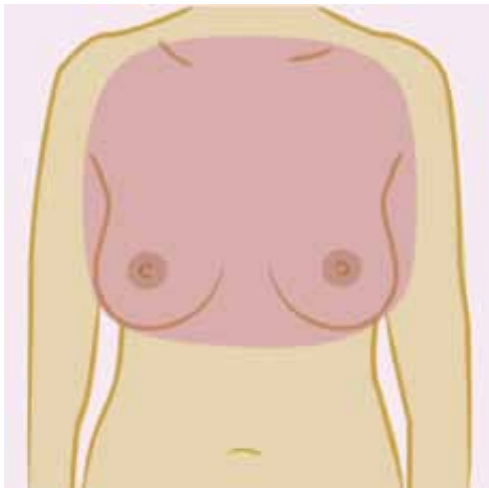
La mayoría de los cambios en los pechos no se deben al cáncer de mama, pero, cuanto antes se diagnostique el cáncer de mama, más eficaz podrá ser el tratamiento.

A pesar de que sea raro que los hombres también padezcan cáncer de mama, ellos también deben ser conscientes de los cambios en su pecho.

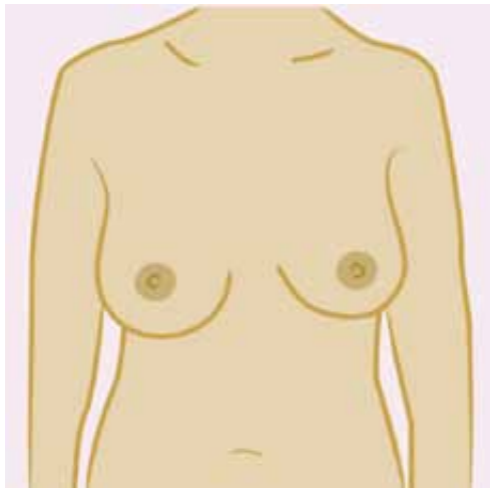
Cómo reviso mis pechos?

Intenta acostumbrarte a observar y sentir tus pechos de forma regular: por ejemplo, en el baño o en la ducha, cuando te apliques crema corporal o al vestirte.

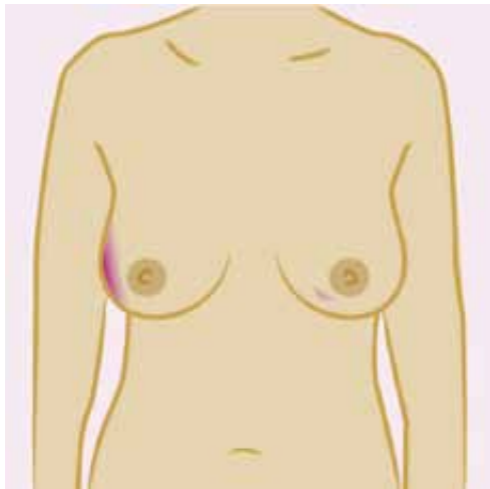
No debes sentir tus pechos de una forma especial. Si los revisas como parte de tu rutina habitual, no deberás preocuparte por si no los estás controlando suficientemente. Decide con qué te sientes cómoda y lo que mejor te conviene.



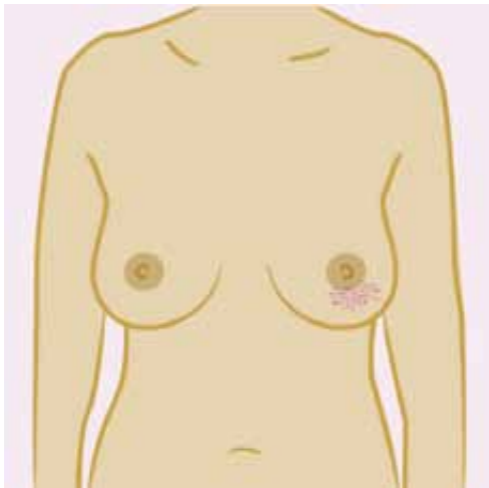
Revisa todas las partes de tus pechos, tus axilas y hasta tu clavícula para detectar **cambios**. En las páginas siguientes te mostramos los cambios que pueden tener lugar.



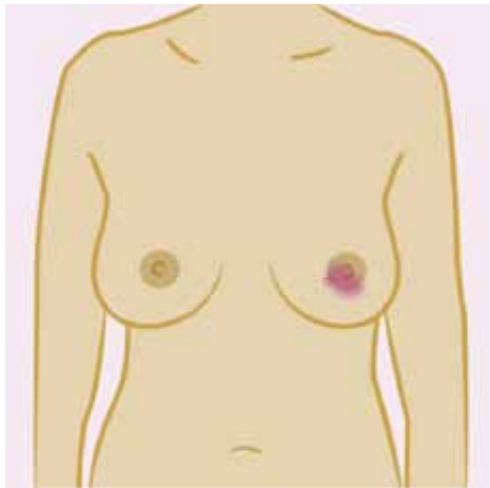
Cambio en el **tamaño** o la **forma**



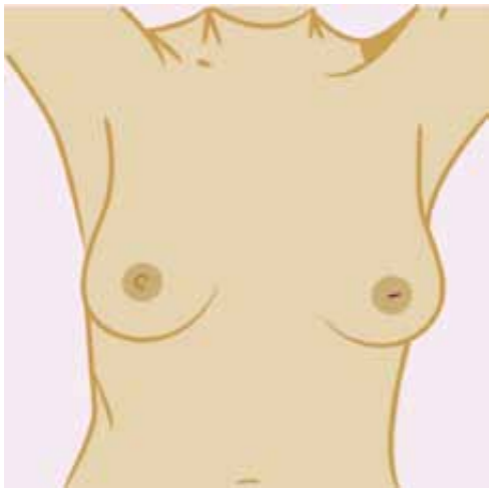
Un **bulto** o una **parte** en el pecho más gruesa que el resto del pecho



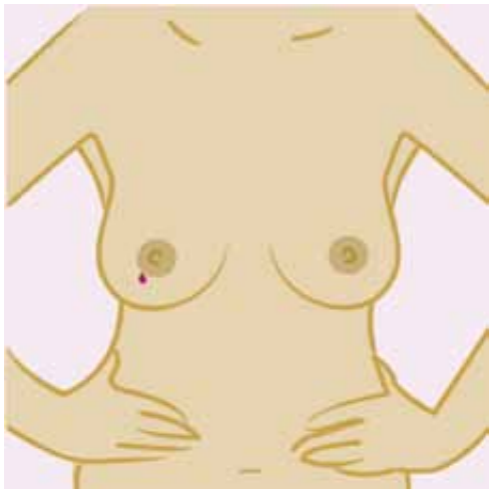
Un cambio en la textura cutánea como **arrugas** u **hoyuelos** (como la piel de una naranja)



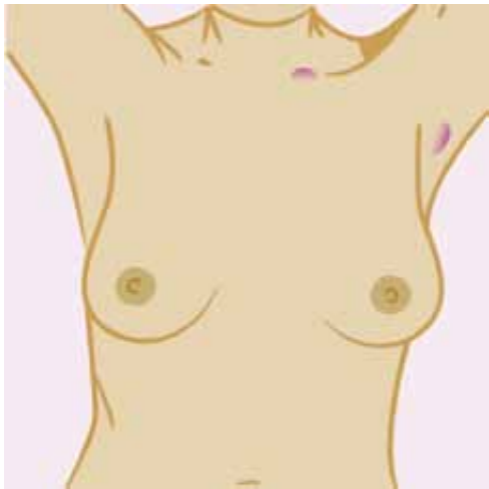
Enrojecimiento o **sarpullido** en la piel y/ o alrededor del pezón



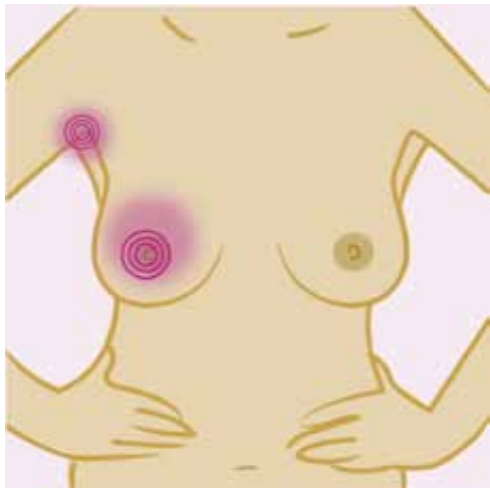
El pezón se ha metido hacia dentro o tiene un aspecto distinto: por ejemplo, ha cambiado de **posición** o **forma**



Sale **líquido** del pezón sin apretarlo



Bulto o hinchazón en la axila o alrededor de la clavícula



Dolor prácticamente
continúo en el pecho o en
la axila

Lista de consejos para detectar el cáncer de mama

- **Observa y siente tus pechos para saber lo que es normal en tu caso.**
- **Hazlo de forma regular para detectar cambios.**
- **Si detectas algún cambio, consulta con tu médico lo antes posible.**
- **Hazte una revisión de mamas siempre que te la ofrezcan.**

IFCC no sólo ofrece apoyo para el cáncer de mama, sino también a personas afectadas por cualquier tipo de cáncer, insistiendo en la importancia de la detección precoz y en los programas de detección.

Si te preocupa el cáncer de mama o quieres saber más sobre el cáncer de mama, ponte en contacto con tu médico de familia.

Si eres residente en Ibiza o Formentera y necesitas asistencia relacionada con el cáncer o si deseas formar parte de la Asociación, ponte en contacto con IFCC a través de nuestra línea de ayuda: 666 991 336 lunes, miércoles y viernes de 10h a 12h.

O envíanos un correo electrónico a ifcc@ibizacancer.com

Visita nuestra página web www.ibizacancer.com

O síguenos en Facebook.
www.facebook.com/IFCCancer

IFCC es una organización benéfica registrada representada por un comité ejecutivo local y por colaboradores voluntarios que trabajan de forma totalmente gratuita para la Asociación.

TODOS LOS FONDOS recaudados se destinan a la ayuda y tratamiento de pacientes de cáncer y a sus familias en Ibiza y Formentera.

**IFCC ES UNA ORGANIZACIÓN BENÉFICA
REGISTRADA EN ESPAÑA CON EL NÚMERO
G57089013**

Los contenidos de este folleto se han reproducido a partir de la bibliografía de Breast Cancer Care 2016.