

cualquiera que sea tu edad, ta

es importan

tus p

El cáncer de mama es el cáncer más común de mujeres en España, por lo que es importante cuidar de sus pechos siendo "mama conscientes". Esto significa llegar a conocer cómo sus senos se ven y se sienten sabiendo que es lo normal para usted. Entonces usted se sentirá con más confianza si observa algún cambio inusual.

La mayoría de los cambios no resultarán ser cáncer de mama, pero si lo son, lo más pronto se diagnostique, más eficaz será el tratamiento.

IFCC no sólo apoya a las personas afectadas por el cáncer de mama. También apoyamos a las personas y sus familias afectadas por cualquier tipo de cáncer así como de promocionar la conciencia y otros programas de detección.

Si tiene alguna preocupación sobre el cáncer de mama o quiere saber sobre el cáncer de mama póngase en contacto con su médico de cabecera.

Si usted es residente en las islas y requiere asistencia relacionada con el cáncer o quiere unirse a la Asociación, póngase en contacto con IFCC en nuestro:

Atención al cliente: 666 991 330
Lunes, Miércoles y Viernes
de 10.00 a 12.00 hrs

Visite nuestro sitio web:
www.ibizacancer.com

o síguenos en
Facebook: www.Facebook.com/IFCCancer

CIF: G 57089013

IFCC es una organización sin ánimo de lucro representada por un comité ejecutivo local y ayudantes voluntarios que trabajan totalmente gratis para la asociación.

Todos los fondos recaudados son utilizados a nivel local para los pacientes de Ibiza y Formentera y para sus familiares.

El contenido de este folleto se ha reproducido de
Breast Cancer Care UK literature, March 2012 FC211

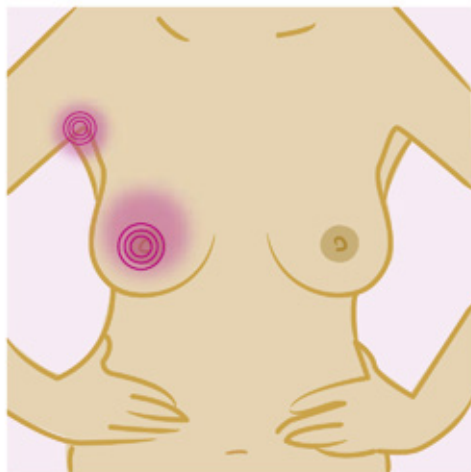


Ibiza y Formentera Contra el Cancer (IFCC)

cuidando
de tus
pechos

Como controlo mis pechos?

No hay manera correcta o incorrecta para comprobar sus senos. Trate de acostumbrarse a mirar y palpar sus senos regularmente. Usted puede hacer esto en el baño o ducha, cuando utiliza crema para el cuerpo o cuando se viste. Usted decide lo que es cómodo y mejor para usted.



Dolor constante en el
pecho o en la axila

El

codigo-5-puntos

sobre conciencia del pecho

- 1 **Deberías saber que es lo normal para ti**
- 2 **Saber que cambios buscar**
- 3 **Mirar y palpar**
- 4 **Comentarle a tu médico cualquier cambio enseguida**
- 5 **Hacerse una mamografía cuando se le indica**

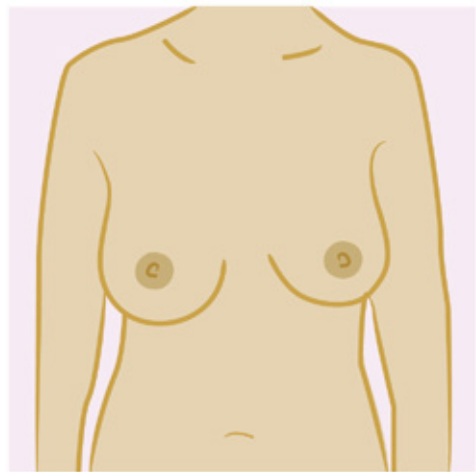
llama o forma

te cuidar

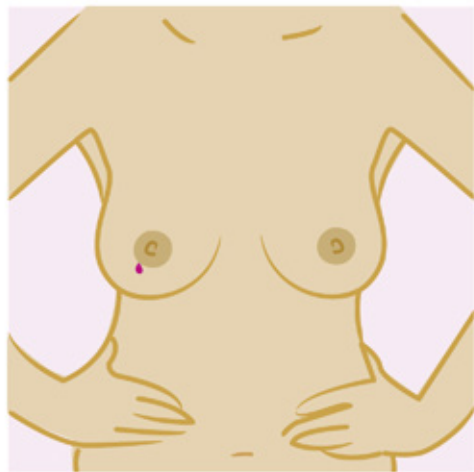
echos

Estos no suelen ir acompañados de otros síntomas junto a cambios en la mama, tales como el sentirse cansado o tener menos energía. Por lo tanto, incluso si se siente bien, sigue siendo importante visitar a su médico de cabecera.

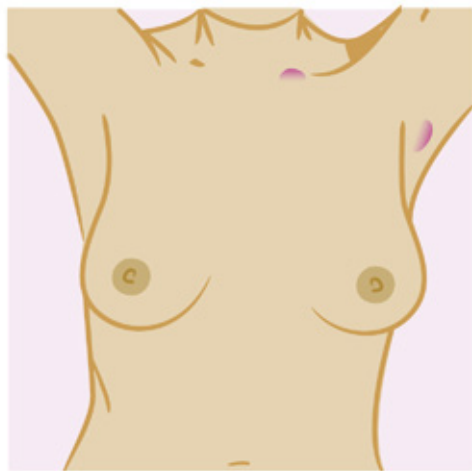
Aunque es raro, los hombres también pueden obtener cáncer de mama, por lo que también necesitan ser "mama conscientes".



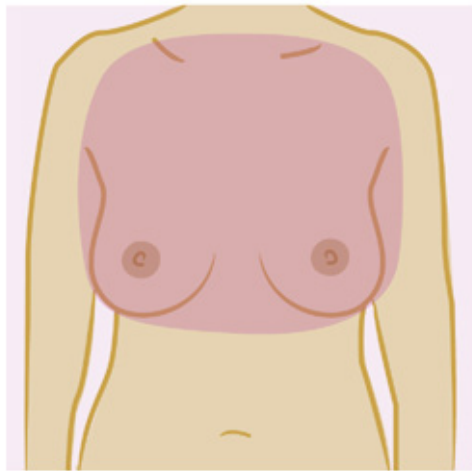
Un cambio en
talla
o forma



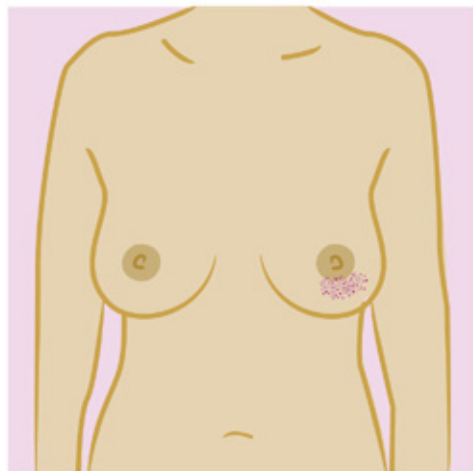
Descarga (liquido)
de uno o ambos
pezones



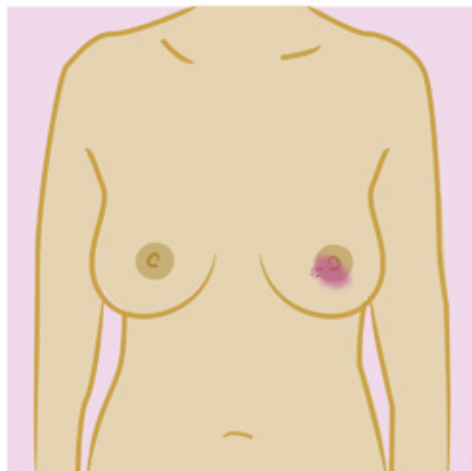
una hinchazón en la axila o en la clavícula



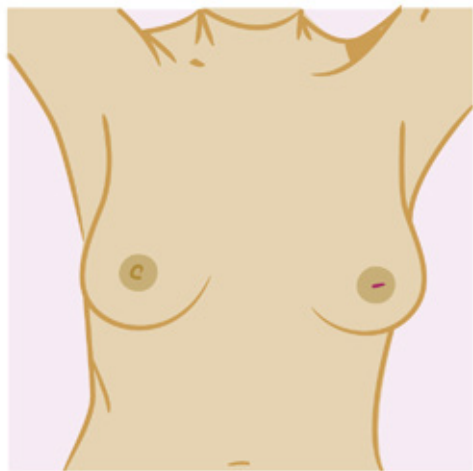
Recuerde revisar todas las partes de su pecho, las axilas y hasta la clavícula.



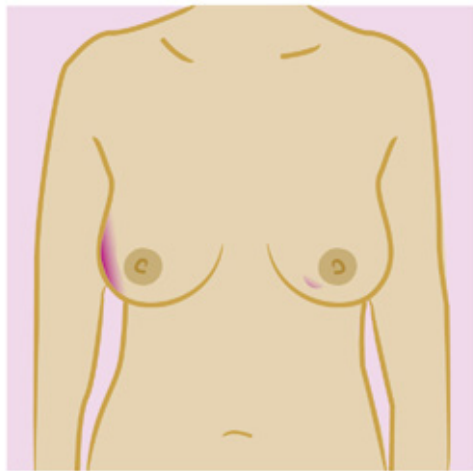
Un cambio en la textura de la piel como arrugas u hoyuelos (como piel de naranja)



Enrojecimiento o erupción en la piel y/o en el pezón (que puede parecerse a un eczema)



Si el pezón se vuelve hacia adentro o cambia su posición o forma



Un bulto o **engrosamiento** que se siente diferente del resto del tejido mamario