



# Prevención del cáncer de seno

## 5 formas de reducir su riesgo

- 1. Conozca los indicios y síntomas.** Los síntomas pueden incluir un nódulo en el seno o la axila (o cerca de estas áreas), cambios en la forma o textura del seno/pezón o secreciones sanguinolentas del pezón.
- 2. Practíquese auto-exámenes.** Los auto-exámenes son una opción para las mujeres a partir de los 20 años de edad. Aunque este es un método para detectar los nódulos y las anomalías, pregunte a su médico cuáles son los beneficios y las limitaciones de los auto-exámenes.
- 3. Acuda a realizarse las pruebas de detección recomendadas.** Es recomendable que las mujeres de 50 a 74 años de edad se practiquen una mamografía cada dos años. Las mujeres de 40 a 49 años de edad deben consultar a su médico para saber cuándo es recomendable que se practiquen su primera prueba de detección.
- 4. Mantenga un estilo de vida saludable.** Al igual que ocurre con muchos otros riesgos de salud, usted puede reducir su riesgo de padecer de cáncer de seno manteniéndose físicamente activo, comiendo saludablemente, dejando el tabaco y reduciendo su consumo de alcohol.
- 5. Evite o reduzca su exposición a la radiación y a los químicos que pueden causar cáncer (conocidos como carcinógenos).** Algunos exámenes médicos lo exponen a la radiación en cantidades pequeñas y limitadas, incluyendo las radiografías, las tomografías computarizadas y otros análisis. El daño causado por estos exámenes es menor. Para reducir su exposición, trate de realizarse los exámenes solamente si es necesario por cuestiones de diagnóstico.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Instituto Nacional del Cáncer, Sociedad Americana del Cáncer e Instituto Americano para la Investigación del Cáncer



**¿Quiere  
saber más?**

Visite  
[Blog.PacificSource.com](https://blog.pacificsource.com).

