



Noviembre 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El cáncer de mama es el tumor maligno que se origina en el tejido de la glándula mamaria. Es el cáncer más frecuente y el que mayor número de muertes causa en la población femenina en España.

FACTORES DE RIESGO



NO MODIFICABLES

- **Sexo:** mujer.
- **Edad:** el riesgo aumenta con la edad.
- **Raza:** blanca y negra.
- **Antecedentes familiares.**
- **Mutaciones genéticas.**
- **Densidad del tejido mamario.**
- **Antecedentes personales de cáncer de mama.**
- **Factores hormonales endógenos:** exposición prolongada a estrógenos.

MODIFICABLES

- **Vida reproductiva:** No tener hijos o tenerlo por encima de los 35 aumenta el riesgo.
- **Lactancia materna:** leve efecto protector.
- **Recibir terapia de reemplazo hormonal combinado (estrógeno y progesterona):** el número de nuevos diagnósticos ha disminuido debido a la menor cantidad de mujeres que reciben terapia hormonal en la postmenopausia.
- **Factores dietéticos:** grasa saturada aumenta el riesgo.
- **Ejercicio físico:** ejercicio físico regular proporciona una protección frente al desarrollo de la enfermedad.
- **Obesidad:** mayor cantidad de tejido graso implica un mayor nivel de estrógeno, y mayor riesgo.
- **Alcohol y Tabaco.**
- **Radiaciones ionizantes.**

¿CÓMO PUEDES PREVENIRLO?



Cribados



Es muy importante participar en los **cribados** poblacionales por medio de la mamografía.

- **Prueba de cribado:** mamografía.
- **Intervalo entre exploraciones:**
50-69 años (con mamografía cada dos años)

Novedades sobre el programa de Prevención de Cáncer de Mama de la Región de Murcia

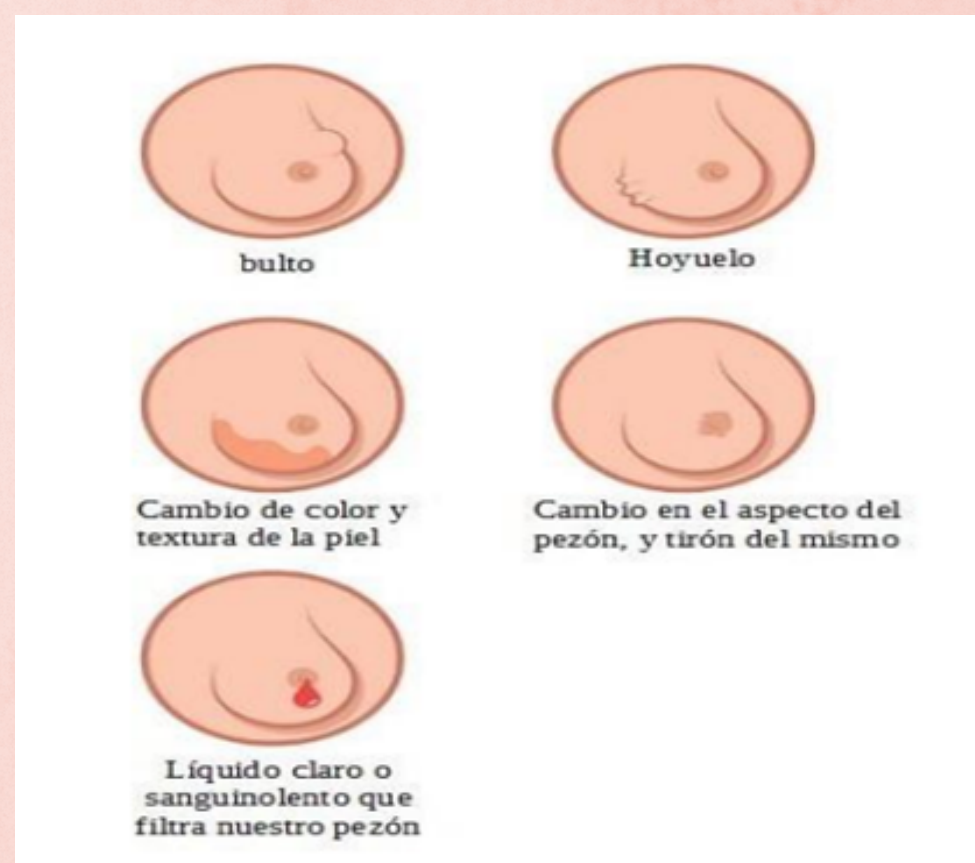


Actualmente, en la Región de Murcia el rango del cribado para el cáncer de mama se encuentra entre 47 y 70 años.

Autoexamen de mamas



Signos de ALARMA



- Aparición de un bulto en las mamas o debajo del brazo (en la axila).
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de la mama.
- Irritación de la piel que no cede a los pocos días o hundimiento en la piel de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o la piel de la mama.
- Hundimiento o secreción del pezón.
- Dolor en cualquier parte de la mama.
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de las mamas.