



Experiencias

“Muchas veces solo se habla del clásico bulto en el pecho como señal de cáncer de mama.

No todo el mundo sabe que hay otros 11 síntomas más, y precisamente es eso lo que se debe saber. En los Países Bajos mueren todos los días unas 9 mujeres a causa de las consecuencias del cáncer de mama.

Es una cantidad extremadamente alta que debe y puede disminuir. El primer paso es tomar conciencia: **CONOCE TUS PECHOS**, familiarízate con los síntomas a los que debes prestar atención y no esperes a tener molestias”, afirma Floortje Dessing, embajadora de la Breast Care Foundation (Fundación para el cuidado de los pechos).



El hospital Alexander Monro es el primer hospital especializado en el diagnóstico y el tratamiento del cáncer de mama, las afecciones mamarias benignas, la predisposición hereditaria, el aumento del riesgo familiar, la exploración y el seguimiento del cribado poblacional.



Breast Care Foundation

La fundación Breast Care Foundation se creó para recaudar fondos con los que ayudar a las pacientes que tienen cáncer de mama u otras afecciones mamarias o con riesgo de desarrollarlas. La fundación apoya la importancia de centralizar estos tipos de cuidados en centros especializados, como el hospital Alexander Monro. La Breast Care Foundation está reconocida en Países Bajos como fundación promotora del bien común.

Información de contacto

Dirección social:

Terrein Berg en Bosch
Professor Bronkhorstlaan 10,
gebouw 94 | Parkeerplaats 9
3723 MB Bilthoven (Países Bajos)

Dirección postal:

Postbus 181, 3720 AD Bilthoven
(Países Bajos)



(+31) 030 225 09 10



info@alexandermonro.nl



www.alexandermonro.nl



@alexandermonroziekenhuis



@alexandermonroziekenhuis

Conoce tus pechos

Ve más allá del clásico bulto

Una iniciativa de



Breast Care Foundation

kenjeborsten.nl

¿Por qué debes conocer tus pechos?

En los Países Bajos, 1 de cada 7 mujeres presenta algún tipo de cáncer de mama. Entre el 20 % y el 25 % de estas mujeres tiene menos de 50 años. Además, unos 130 hombres reciben al año este diagnóstico.

Cuanto antes se descubra una anomalía en tus pechos, más posibilidades tendrás de curarte: por eso es imprescindible que los conozcas, porque así podrás reconocer tú misma posibles síntomas y tomar medidas cuanto antes. Lo más importante es que sepas qué aspecto suelen tener tus pechos y cómo son al tacto, de ahí la necesidad de que los observes con frecuencia: hay muchas señales de alarma que se pueden ver pero que no siempre se pueden sentir.

¿Cómo puedes explorarte los pechos?

Explórate los pechos con frecuencia. Colócate delante de un espejo y obsérvate los pechos. Como la mayoría de las señales se puede ver, obsérvate los bien y estate atenta a los 12 síntomas más comunes que pueden indicar un cáncer de mama (los tienes en la imagen titulada "Los 12 posibles síntomas del cáncer de mama").

Además de observarte los pechos, también los puedes tocar.

Pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y coloca la mano izquierda sobre el pecho derecho. Extiende la palma de la mano, junta desde el dedo índice hasta el meñique

¿Cuándo deberías ir a una consulta médica?

- 1 En caso de tener dudas o molestias.
- 2 Si has observado un cambio en tu(s) pecho(s) o si has reconocido 1 de los 12 posibles síntomas.
- 3 Si en tu familia ha habido casos de cáncer de mama.

y haz con las yemas pequeños movimientos circulares desde la parte exterior del pecho hasta el pezón.

Empieza por la parte superior derecha, recorre todo el pecho y termina por donde empezaste. Después, explórate el pezón y la zona que lo rodea. Con cuidado, estira el pezón hacia fuera: debería ceder sin problemas. Ahora repite estos pasos con el pecho izquierdo.

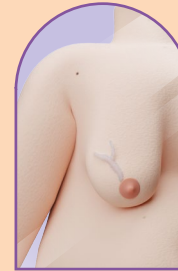
Factores de riesgo

- Alcohol.
- Trastornos del sueño.
- Actividad física insuficiente.
- Factores genéticos.
- (Sobre)peso.
- Hormonas.
- Tejido mamario denso.

Posibles factores de riesgo (en investigación)

- Microbioma (flora estomacal o intestinal).
- Vitamina D insuficiente.
- Alimentación.

Los 12 posibles síntomas del cáncer de mama



Vena engrosada o hinchada



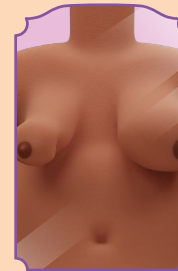
Bulto



Daños en la piel



Zona endurecida



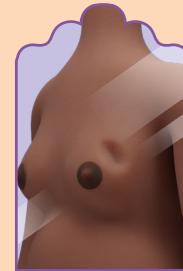
Cambio en la forma o el tamaño



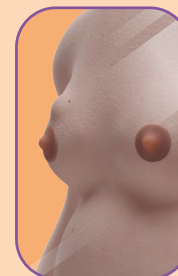
Secreción



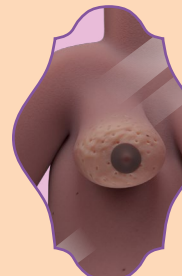
Costra en el pezón



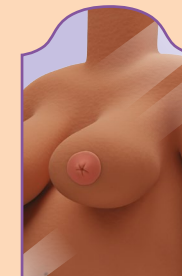
Hundimiento de la piel



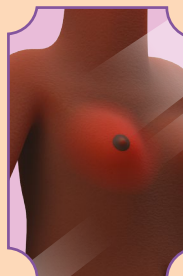
Nódulo



Piel de naranja



Hundimiento del pezón



Ardor o enrojecimiento