

19 de Octubre

Día Mundial Contra el Cáncer de Mama

LABORATORIOS
OZOAQUA

POR UNOS
CUIDADOS
**MÁS
JUSTOS**

#Túcuentas



CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es una **proliferación celular maligna que se origina en la glándula mamaria**. En España, es el tipo de cáncer más frecuente diagnosticado en mujeres. Hoy en día se puede detectar en las etapas iniciales aún cuando no se ha notado ningún síntoma.

La mamografía ha demostrado ser la **prueba más eficaz para la detección precoz**:



Se estima que **se puede detectar el 90% de los tumores**, incluso dos años antes de que sean observables.



La exploración física se considera un método complementario. Se estima que puede detectar menos del 50% de las lesiones.



La presencia de un nódulo palpable en la mama es el signo más frecuente, también la retracción del pezón o las alteraciones en la piel de la mama.

La **probabilidad de curación** del cáncer de mama es

MUY ALTA

si se detecta en las etapas iniciales:

#DiaMundialCancerdeMama #WorldCancerDay #19oct

www.ozoaqua.es

POR UNOS CUIDADOS
MÁS JUSTOS

#Túcuentas

FACTORES DE RIESGO



Edad



Genética



Densidad
mamaria
elevada



Proliferaciones
benignas de la
mama



Exposición a
radiaciones
ionizantes



Consumo
de alcohol



Alimentación
Sobrepeso
Obesidad



Sedentarismo

SÍNTOMAS



Un bulto
nuevo en
la mama
o la axila



Cambio de
tamaño o
forma de la
mama



Irritación,
hundimientos
en la piel de
la mama



Irritación,
hundimiento
del pezón



Secreción
del pezón



Dolor en
cualquier
parte de la
mama

PREVENCIÓN



Acude a las revisiones ginecológicas y pruebas periódicas. Participa en los programas de detección precoz. La mamografía es la prueba más eficaz.

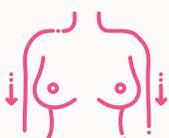


Lleva hábitos de vida saludables. Come sano y realiza ejercicio físico. Evita alcohol y tabaco.



Acude a tu médico ante cualquier cambio en las mamas. Explórate.

Autoexploración una vez al mes



1 De pie frente al espejo y **con los brazos pegados al cuerpo, busca bultos o anomalías** (cambio de color, pezón hundido o desviado)



2 **Levanta los brazos**, repite la observación y **busca diferencias entre las mamas**



3 **Con una mano detrás de la cabeza, divide la mama en 4 cuadrantes**, explorando desde el pezón hacia el exterior (incluida la axila) con movimientos circulares



4 **Aprieta suavemente los pezones** para comprobar si hay algún tipo de secreción



5 **Repite los mismos movimientos tumbada**

POR UNOS CUIDADOS MÁS JUSTOS

#Túcuentas



Mucositis, sequedad, grietas

PASTA DENTAL DE ACEITE OZONIZADO
ACEITE OZONIZADO
BÁLSAMO DE ACEITE OZONIZADO



Alopecia

CHAMPÚ DE ACEITE OZONIZADO
CREMA FACIAL DE ACEITE OZONIZADO



Erupciones acneiformes

Radiodermatitis

JABÓN DE ACEITE OZONIZADO
ACEITE OZONIZADO



Xerosis, sensibilidad

JABÓN SYNDET DE ACEITE OZONIZADO
CREMA FACIAL DE ACEITE OZONIZADO



Alteraciones en uñas

Síndrome mano-pie

JABÓN DE ACEITE OZONIZADO
ACEITE OZONIZADO
CREMA DE MANOS DE ACEITE OZONIZADO



Xerosis, prurito

JABÓN SYNDET DE ACEITE OZONIZADO
CREMA CORPORAL DE ACEITE OZONIZADO



Mucositis y sequedad
vulvovaginal

GEL DE HIGIENE ÍNTIMA DE ACEITE OZONIZADO
CREMI-GEL ÍNTIMO DE ACEITE OZONIZADO