

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](http://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.

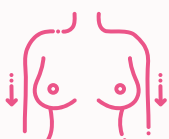


Lleva hábitos de vida saludables. Come sano y realiza ejercicio físico. Evita alcohol y tabaco.

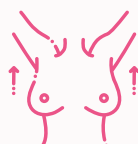


Acude a tu médico ante cualquier cambio en las mamas. Explórate.

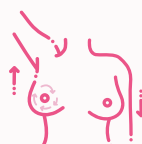
Autoexploración una vez al mes



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**