



JUNTOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Detectado a tiempo, el cáncer de mama es curable en más del 90% de los casos.

Los hábitos saludables reducen hasta un 40% las posibilidades de padecer cualquier tipo de cáncer.



Consumir frutas y vegetales



Disminuir la ingesta de carnes rojas y grasas animales



Mantener tu cuerpo en un peso adecuado



Hacer 30" de ejercicio físico diariamente



Evitar el tabaco y el consumo de alcohol

¿Qué es el cáncer de mama?

Es un tumor maligno que se origina en el tejido de las glándulas mamarias. Los síntomas no suelen ser visibles al comienzo de la enfermedad.

¿Cómo se detecta?

- La mamografía es la técnica más eficaz:
 - Puede detectar lesiones incipientes y no palpables
 - Es una técnica segura
- La radiografía mamaria
- El autoexamen de mamas es correcto, pero **insuficiente**: *Consultar especialista si se palpan o ven cambios en forma, color o secreción por pezón*

¿A quiénes afecta?

Es más frecuente en mujeres y el riesgo aumenta con la edad. El 80% de mujeres con cáncer de mama no registra antecedentes familiares. Aumentan el riesgo factores como la obesidad después de la menopausia, el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo.

¿Quiénes y cuándo deberían hacerse controles preventivos?

Todas las mujeres, sobre todo desde los 40 años, deben realizarse la mamografía. Luego, continuar con un control anual, según indicación médica.



LALCEC

LIGA ARGENTINA DE LUCHA
CONTRA EL CÁNCER

DESDE 1921 CONTRIBUYENDO EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

- + de **10 vueltas al mundo** con nuestros consultorios móviles
- + de **100 Miembros de Red** en Argentina
- + de **1.500.000 estudios** realizados gratuitamente
- + de **4.500.000 pacientes** atendidos en Argentina
- + de **650 campañas y acciones** de bien público en todo el país.

+DE 100
Miembros de **Red**

Seguinos en las redes sociales y
enterate de nuestras campañas

Ingresá a nuestra web y
encontrá tu Lalcec más cercano

Lalcec Argentina



www.lalcec.org.ar