

## A partir de los 50 años hazte la mamografía

¿Sabías que puedes detectar el cáncer de mama? Te invitamos a agendar una cita para la toma de la mamografía en tu IPS Primaria y seguir las recomendaciones de tu médico. Recuerda reclamar los resultados.



### ¿Qué es la mamografía?

La mamografía es un examen que se deben hacer las mujeres a partir de los 50 años para prevenir o detectar a tiempo el cáncer de mama. Esta consiste en una radiografía de la mama tomada con los rayos x para buscar los signos de cáncer de mama en sus etapas iniciales.

### Tipos de mamografía

- En primer lugar, está la mamografía diagnóstica, la cual se realiza en mujeres sintomáticas, es decir, que presentan algunos signos o síntomas como: flujo anormal por el pezón o la presencia o sensación de un nódulo en la mama.
- Por otra parte, mamografía de cribado, que, por el contrario, se implementa en mujeres asintomáticas. Esta, permite la detección en fases muy tempranas del cáncer de mama, de esta manera, puedes frenar su desarrollo.

### ¿Dónde te debes realizar la mamografía?

Te invitamos a agendar cita para mamografía en tu IPS Primaria. Recuerda reclamar los resultados.

### Consejos para realizarte la mamografía

- Procura no realizar tu examen la semana previa a tu menstruación ni tampoco durante su aparición, ya que las mamas están más sensibles al tacto e incluso pueden presentar hinchazón
- Usa ropa cómoda y fácil de quitar, durante el procedimiento, deberás retirar tus prendas de la cintura para arriba

- El día del examen, no debes llevar perfume, talco o desodorante, cualquiera de estos productos puede alterar el resultado de tu radiografía, generando manchas blancas

### **Información clave**

- Si tienes entre 50 y 69 años, realízate la mamografía cada dos años.
- Hazte periódicamente el autoexamen del seno.
- Informa a tu médico sobre los antecedentes de la enfermedad en tu familia.
- Agenda la cita en tu IPS Primaria.

### **Otras recomendaciones para prevenir el cáncer de mama**

- Visita al médico regularmente: es importante que visites a tu médico regularmente, e indícale si estás presentando signos de alarma como endurecimiento, dolor, hinchazón, enrojecimiento, cambio de forma y tamaño o secreciones sin estímulos provenientes de tus mamas, y sigue sus recomendaciones.
- Realízate el autoexamen de mama.
- Realiza actividad física como mínimo de 30 minutos diarios si es mayor de 18 años y 60 minutos si es menor de 18 años.
- Consume verduras y frutas cada día, para prevenir el sobrepeso o la obesidad.
- Limita el consumo de alcohol y deja o disminuye el consumo de tabaco.
- Informa a tu médico sobre los antecedentes de cáncer de mama en tu familia.
- Pregunta en tu IPS cómo puedes asistir a las actividades de promoción y mantenimiento de la salud ofertadas como consultas médicas según la edad, vacunación, citología, salud oral y actividades de educación.

En EPS Famisanar continuamos trabajando para realizar actividades enfocadas en la detección temprana y el acceso a un tratamiento de calidad. Te invitamos a participar de los programas de prevención de la salud contra el cáncer de mama y a realizarte el autoexamen.

¡La detección temprana del cáncer salva vidas!