

O U T U B R O

# ROSA

RACCO



Protégete. Cuídate. Inspira otras vidas.

Hablar abiertamente sobre el cáncer de mama ayuda a aclarar mitos y verdades, aumenta el conocimiento y reduce los temores asociados a la enfermedad. Si se detecta a tiempo, el 95 % de los casos pueden tratarse con éxito. Muchas personas evitan el tema y terminan retrasando el diagnóstico.

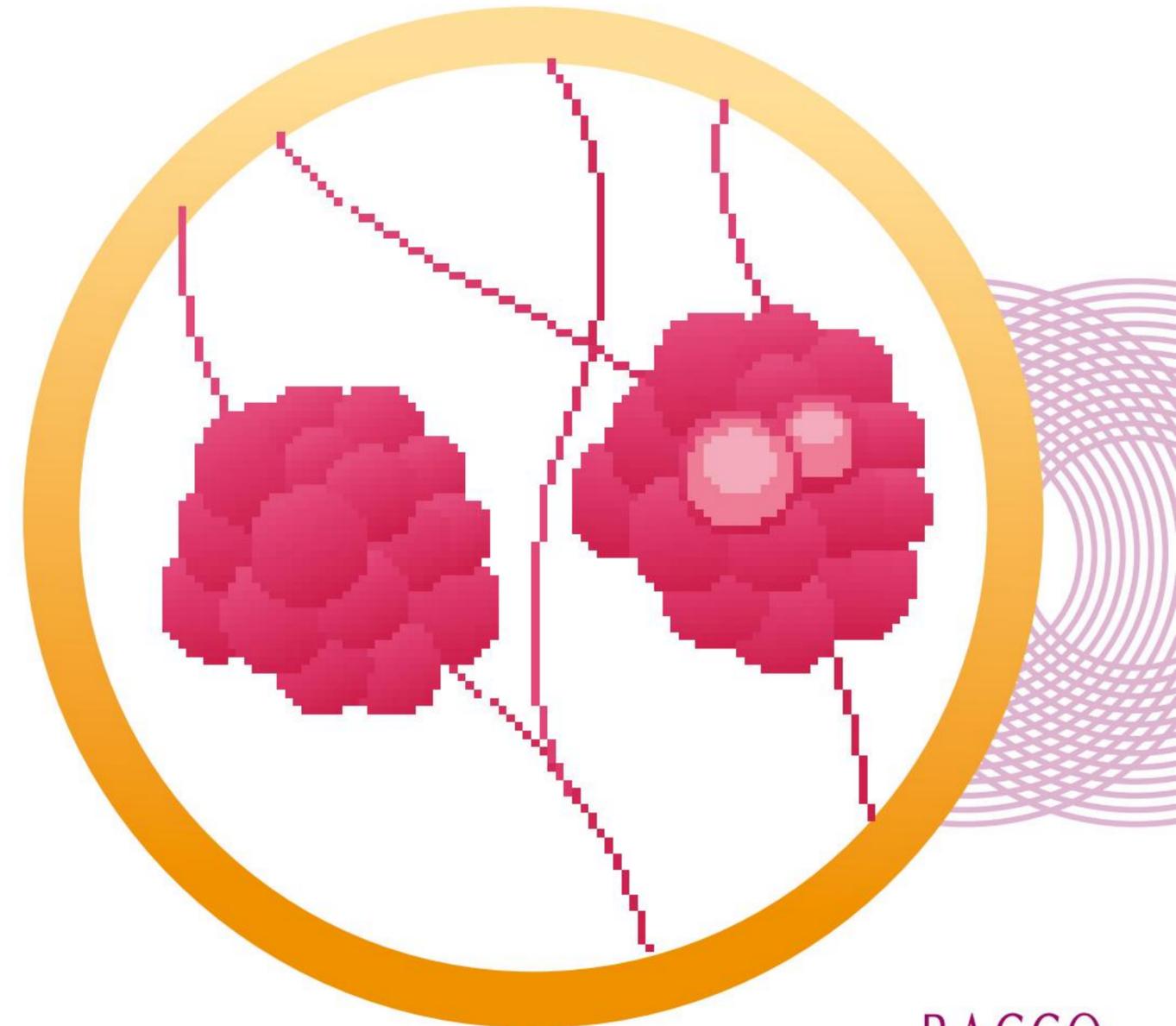
El objetivo de este folleto es orientar a mujeres y hombres sobre la prevención, la detección temprana y el autocuidado, valorando la autoestima y el bienestar, especialmente durante el Octubre Rosa, mes dedicado a concientizar sobre esta enfermedad.



# ¿Es cáncer de mama?

El cáncer de mama es una enfermedad causada por la multiplicación de células anormales en la mama, formando un tumor con el potencial de invadir otros órganos. Existen diferentes tipos de cáncer de mama, con un desarrollo más rápido o más lento.

La buena noticia: la mayoría de los casos responden bien al tratamiento, especialmente cuando se detectan a tiempo.



# Cáncer de mama en Brasil

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más común entre las mujeres, después del cáncer de piel no melanoma, y también es el que causa más muertes por cáncer.

Estimación de nuevos casos para 2025:

**73.610**

Tasa de incidencia:

**66.54**

casos por cada 100.000 mujeres

Número estimado de muertes en 2022:

**19.103**

Tasa de mortalidad ajustada por edad:

**12.3**

muertes por cada 100.000 mujeres

Los hombres también pueden padecer cáncer de mama, pero sólo representan el 1% de los casos.

Las mujeres negras enfrentan mayores desafíos para acceder al diagnóstico y al tratamiento, especialmente en los casos de cáncer triple negativo, que es más agresivo y común en este grupo.



# Factores de riesgo

No existe una única causa, pero existen factores que aumentan la probabilidad de desarrollar la enfermedad:

## Conductual y ambiental:

- Obesidad o sobrepeso posmenopáusico
- Estilo de vida sedentario
- Consumo de bebidas alcohólicas
- Exposición frecuente a la radiación (rayos X,

## Historia reproductiva y hormonal:

- Menarquia antes de los 12 años
- No haber tenido hijos
- Primer embarazo después de 30 años
- No haber amamantado
- Menopausia tardía  
(después de 55 años)

## Genética y hereditaria:

- Antecedentes familiares de cáncer de ovario o de mama (hombres y mujeres)
- Genes BRCA1 y BRCA2

Sólo entre el 5 y el 10% de los casos están relacionados con factores genéticos.  
Tener factores de riesgo no significa que se vaya a presentar la enfermedad.

# Cómo reducir el riesgo

Algunas actitudes ayudan a reducir el riesgo de cáncer de mama:

- Mantener un peso corporal adecuado
- Practicar actividades físicas regularmente
- Evitar el consumo de alcohol.
- Amamantar cuando sea posible

# Signos y síntomas



- Nódulo endurecido, fijo e indoloro (presente en más del 90% de los casos)



- Cambios en el pezón
- Bultos en la axila o el cuello



- Secreción espontánea del pezón



- Piel enrojecida, retraída o con “piel de naranja”



Cualquier bulto en mujeres mayores de 50 años debe ser investigado inmediatamente.

# autoexamen de mama



Conocer su propio cuerpo es fundamental para identificar cambios sospechosos. El autoexamen puede realizarse mensualmente, preferiblemente después de la menstruación, y no sustituye los exámenes médicos.

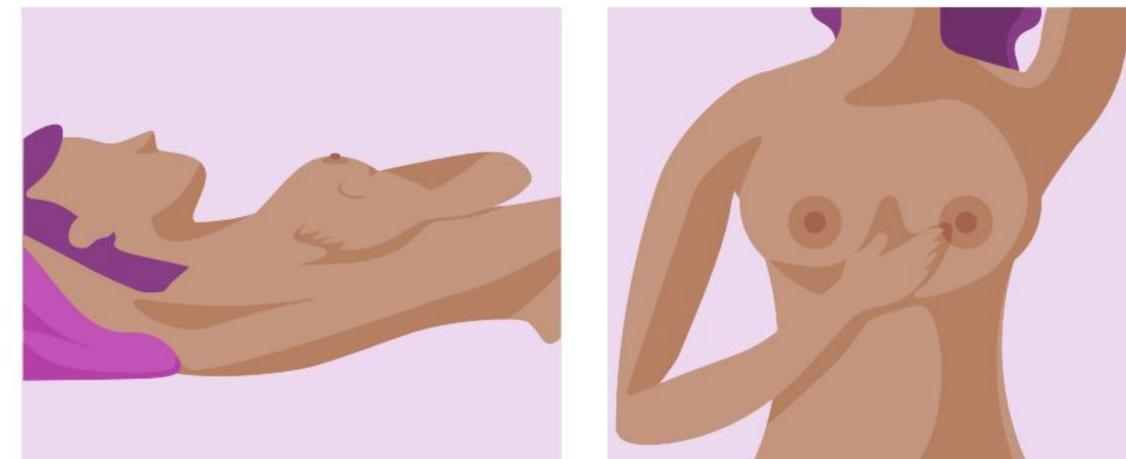
## Autoexamen paso a paso:

- Frente al espejo: observa la forma y simetría de tus senos, con los brazos a lo largo del cuerpo y elevados.



- Acostada: con el brazo detrás de la cabeza, palpa toda la zona del pecho y la axila realizando suaves movimientos circulares.

- En la ducha: con la piel húmeda, palpa el pecho con las yemas de los dedos, comprobando si hay bultos o hinchazón.



Durante el mes de octubre, sigue las sesiones especiales de Instagram live sobre prevención, salud femenina y autoestima en el perfil de Racco (@raccocosmeticos) y en el blog de Racco (@racconacademia), donde encontrarás contenido completo sobre salud, autocuidado y bienestar para compartir con familiares, amigos y clientes.



Protégete. Cuídate. Inspira otras vidas.