

Anexo 7

La evaluación en nuestra consulta de tu riesgo de padecer un cáncer de mama ha dado como resultado: **alto riesgo**.

¿Qué significa esto?

Esto significa que tu probabilidad de desarrollar un cáncer de mama en el futuro es mayor que el de otras mujeres y que te puedes beneficiar de unas medidas de seguimiento personalizadas a tu caso.

¿Qué medidas de prevención te aconsejamos?

El cáncer de mama no se puede prevenir absolutamente con ninguna medida en concreto, aunque resulta aconsejable que sigas las siguientes normas:

- Toma una dieta equilibrada sin olvidar tomar frutas y verduras. Evita el abuso de alcohol y no fumes. Haz ejercicio físico regularmente.
- Conviene que te realices una mamografía anual a partir de que tengas 35 años; antes de esa edad no ha sido probada su eficacia. Te citaremos para esta prueba. Puede que necesites otras pruebas además de la mamografía: ecografía, punciones, resonancia, etc.
- Conviene que exploremos regularmente tus senos en la consulta: cada 6 meses y cada vez que nos puedas consultar por algún bulto o zona dudosa que hayas detectado.
- Te podemos ayudar para que puedas explorararte los senos mensualmente.
- Debemos considerar en tu caso algunas medidas de prevención concretas y otras pruebas que debes hablar con el especialista (te daremos cita).
- Es posible que otros familiares se beneficien de medidas similares a las que tú sigues; te animamos a que hables con ellos en este sentido y a que pidan cita en nuestra consulta.