



**¿CUÁNTO HACE DE TU  
ÚLTIMA MAMOGRAFÍA?**

**Adeslas**

# Decídete ahora: la prevención mejora tu calidad de vida.

Una mamografía preventiva cada 2 años es el método recomendado para detectar lesiones en las mamas, aunque no tengas síntomas.

## Recomendaciones para la mamografía.

### Al pedir cita:

- Una mamografía preventiva cada 2 años es el método recomendado para detectar lesiones en las mamas, aunque no tengas síntomas.

### El día de la prueba:

- Ponte ropa cómoda y no lles joyas ni bisutería de metal.
- No te apliques desodorante, talco, cremas ni perfumes en las mamas ni axilas
- Lleva tus mamografías previas, si las tienes.
- Si notas algún cambio en tus mamas o pudieras estar embarazada, coméntalo con el personal.

### Después de la mamografía:

- Recuerda recoger tu informe y llevarlo a tu médico.

## Prevenir con una mamografía puede ser clave.

Si eres asegurada mutualista y **tienes entre 50 y 69 años**, no lo dejes pasar: cada dos años hazte una mamografía preventiva. Acude a tu especialista en ginecología para que valore tu caso y pueda prescribir la prueba.

Además, **Adeslas** ha puesto en marcha un programa de detección precoz del cáncer de mama. La implantación de este se lleva a cabo de forma paulatina y progresiva.

Si has recibido la carta de invitación personalizada te pedimos tu participación y colaboración.

### Teléfonos 24h para resolver tus dudas:

900 50 50 40

91 125 98 41