



19 de octubre

Día Mundial Contra
el Cáncer de Mama

Tómatalo a pecho

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en la mujer sin embargo, con una detección precoz, las probabilidades de curación son muy altas

Signos de Alerta

- Nódulo en el seno o bajo el brazo
- Hinchazón de todo el seno o parte de él
- Irritación de la piel o formación de hoyuelos
- Dolor en el seno o en el pezón
- Retracción (contracción) de los pezones

Factores de riesgo

- Historia familiar con cáncer de mama
- Menarca temprana (primera menstruación antes de los 10 años)
- Menopausia tardía (después de los 55 años)
- Nuliparidad (no haber tenido hijos)

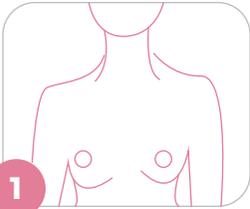
Para prevenir

- Autoexploración mensual, a partir de los 20 años de edad
- Exploración clínica anual, a partir de los 25 años de edad
- Mamografía anual, a partir de los 40 años de edad



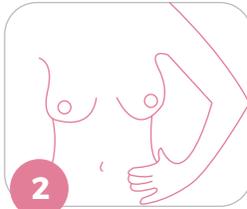
Auto examen de mamas

El **autoexamen mamario** para conocer el estado de tus mamas te ayuda a comprender cuáles son la apariencia y la palpación normales de las mamas. **Si notas un cambio en las mamas que parece anormal**, o si notas que una mama es diferente en comparación con la otra, **es hora de informárselo al médico.**



1

Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay un color diferente o el pezón está hundido



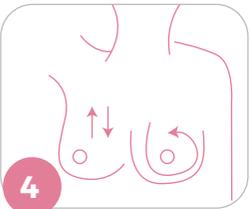
2

Coloca tus manos en las caderas, presiona firmemente, inclínate hacia adelante y hacia atrás buscando algún cambio.



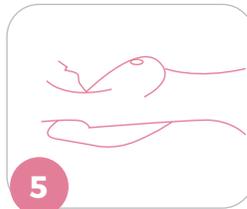
3

De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama empezando por la axila y terminando por el pezón.



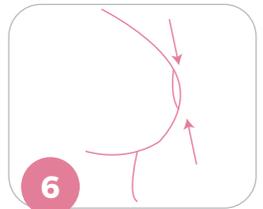
4

Con las puntas de los dedos juntas, palpa tus senos de arriba hacia abajo y en espiral (del exterior hacia el pezón).



5

Efectúa todos los movimientos anteriores, pero acostada y con una almohada debajo de tu espalda.



6

Presiona el pezón con los dedos índice y pulgar. Observa si hay salida de algún líquido anormal.



RESPONSABILIDAD
SOCIAL INSTITUCIONAL