



NO ES SOLO UN DÍA

Luchemos contra
el **cáncer** de mama
¡Revísate!

LA MEJOR PROTECCIÓN ES LA **DETECCIÓN** **TEMPRANA**



El cáncer de mama es una enfermedad que puede ser curada siempre y cuando se detecte de forma temprana y se inicie un tratamiento oportuno.

1. Examen clínico de mama:

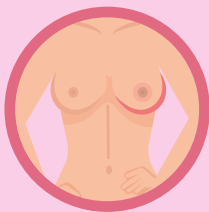
Este examen no causa dolor y puede ser realizado por médico o enfermera entrenados y consiste en la inspección visual y la palpación de las mamas.

2. Aplicación de ayudas diagnósticas:

- Mamografía
- Ecografía mamaria
- Resonancia magnética
- Biopsia de mama



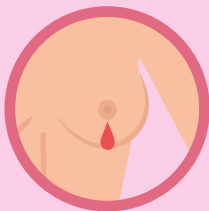
IDENTIFICA LOS SIGNOS DE ALARMA



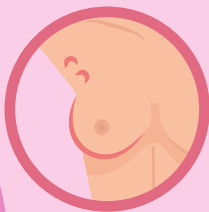
- **Cambios en el tamaño** de las mamas
- **Presencia de masas** o bultos en las axilas o mamas.



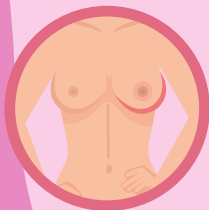
- **Secreción** de líquidos o sangre en el pezón.



- **Dolor** en cualquier parte de las mamas o axilas.



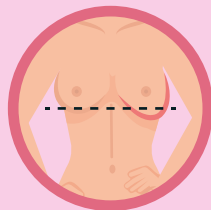
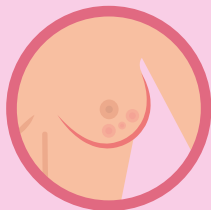
- **Endurecimiento o hinchazón** de una parte de las mamas.



- **Hundimiento** del pezón o cambios en su posición.

- **Inflamación** debajo de la axila o alrededor de la clavícula.

- **Anormalidades en la apariencia** de la piel como zonas rugosas, hundimientos, enrojecimiento.



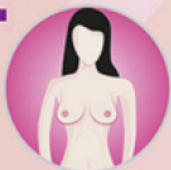
"Mujer, no permitas que alguien te prohíba revisarte. Elimina tus barreras y estigmas culturales y itócate!". Ruth Serceer.

CÓMO REALIZAR EL **AUTOEXAMEN**



6 pasos *para realizar* **el autoexamen**

1.



Con los brazos al lado de la cadera **OBSERVA** cambios en la piel, la forma y tamaño de tus senos.

2.



Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante **OBSERVA** si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie.

3.



Con las manos sobre la cadera y presionando **OBSERVA** si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus senos.

4.



Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en dirección de las manecillas del reloj para detectar alguna masa o secreción en el pezón. Repite este paso en tu otro seno.

5.



Examina también con tus dedos cada axila para identificar alguna posible masa.

6.



Acostada boca arriba con el brazo por encima de la cabeza y una almohada debajo del hombro, repite los pasos 4 y 5 en tus senos y axilas.

«Conoce tu cuerpo para poder cuidarte
y amarte». Luisa Pezueros



¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO?

- Mantén un peso saludable, disminuye el consumo de azúcares y grasas.
- Realiza actividad física regularmente.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillo.
- Realiza el autoexamen mensual, ante cualquier duda consulta con un profesional.
- Limita la terapia hormonal en la menopausia.
- Pregúntale al médico cuándo deberías comenzar a hacerte mamografías y otros exámenes de detección según tus antecedentes personales
- En caso de encontrar algún tipo de anomalía, consulte de inmediato a su médico.

- Se recomienda realizar el autoexamen todos los meses, en los siguientes 5 a 7 días de iniciada la menstruación. Esto dado que en muchas mujeres aparecen nódulos premenstruales fisiológicos, que pueden confundir la palpación. Ante cualquier duda consulta con un profesional.



*“Nos afecta a todos.
Ya seas hombre o
mujer: cuídate.”*
Sophia Corral