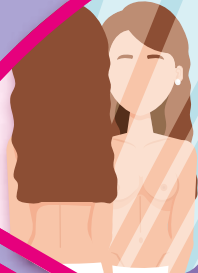


CÁNCER DE MAMA

Es cada vez más frecuente y es una de las principales causas de muerte en la mujer. Gracias a la detección temprana y a mejores tratamientos, no todas las que enferman de cáncer de mama mueren, por eso es importante que sepa cómo detectarlo.

¿Cómo se realiza la autoexploración?

De pie, observe:



1
Frente al espejo, busque cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones.

4

De pie y con la mano derecha en la nuca, toque con la yema de los dedos de la mano izquierda toda su mama derecha, revise firme y cuidadosamente, realizando pequeños círculos desde el centro hacia el exterior. Repita con la mama izquierda.

Toque:



2

Con las manos detrás de la cabeza y los codos ligeramente hacia delante.



Recomendaciones

- Para que sea útil, la autoexploración debe ser un hábito.
- Se debe realizar a partir de los 20 años.
- Realice la exploración 7 días después del inicio de su menstruación.
- Si ya no regla, hágalo en un día fijo del mes. Si olvidó hacerlo en la fecha programada, revise sus pechos cuando se acuerde.

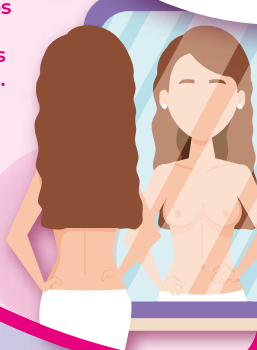
5

Revise toda la axila para detectar cambios (como bolitas, zonas dolorosas o texturas anormales) y, al final, apriete el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Explore el otro pecho de la misma manera.



3

Con las manos en la cintura y los hombros hacia delante.



6

Acostada y con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, ponga la mano derecha en la nuca y con la mano izquierda revise el pecho derecho; palpe igual que lo hizo de pie. Haga lo mismo con el seno izquierdo.



En caso de detectar cambios, o si tiene dudas de lo que sintió u observó, acuda a su Unidad de Medicina Familiar.

Recuerde: ¡más vale prevenir!



GOBIERNO DE
MÉXICO

