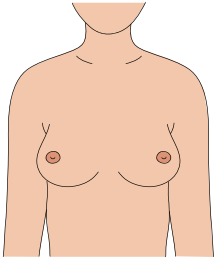


Día Internacional del Cáncer de Mama

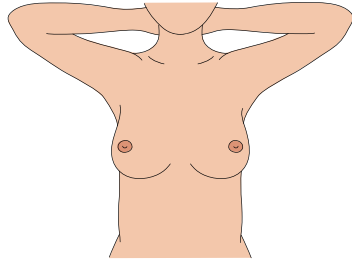
Explórate el pecho. Dedicar unos minutos a buscar anomalías
Porque si dedicas tiempo ahora, tendrás todo el tiempo del mundo

¿Cómo realizar la autoexploración mamaria?



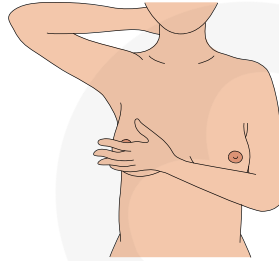
1

Observa en un espejo cambios en la piel, forma o tamaño de las mamas



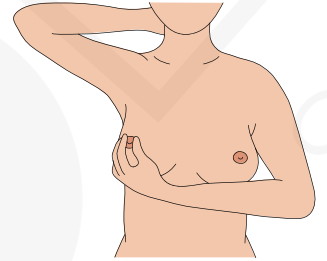
2

Analiza si ha habido cambios en la posición del pezón (pezón invertido)



3

Haz movimientos circulares con las yemas de los dedos en la mama, axila y pezón



4

Presiona el pezón y observa si hay líquido o sangre

¿Cuándo debes hacerlo?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Una vez al mes.

Después de la regla, las mamas estarán menos sensibles y tensas

Recuerda: Una vez al año debes hacerte una revisión con tu ginecólogo

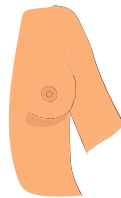
¿Cuándo debes acudir al médico?



Secreción mamaria



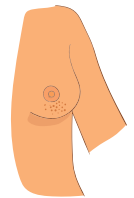
Nódulos o bultos



Hundimientos



Cambio de color



Piel de naranja

Una buena exploración puede salvar tu vida

Las posibilidades de curación, si se detecta en su etapa inicial son casi del 100%