

# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA?

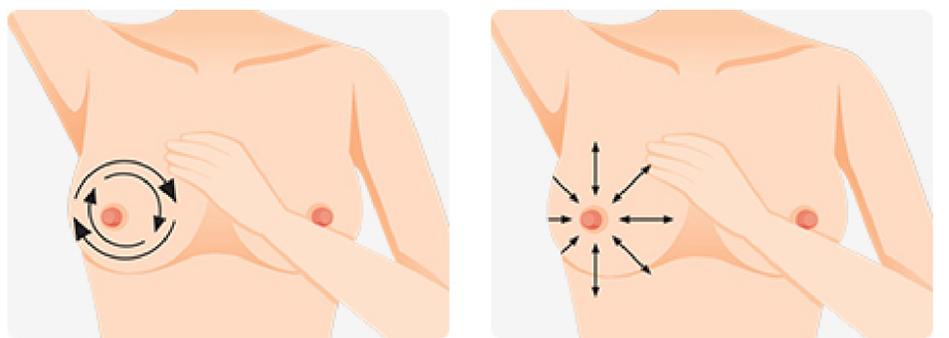
¡Te enseñamos a hacer tu autoexamen de mamas mensual!

## 1 OBSERVAR

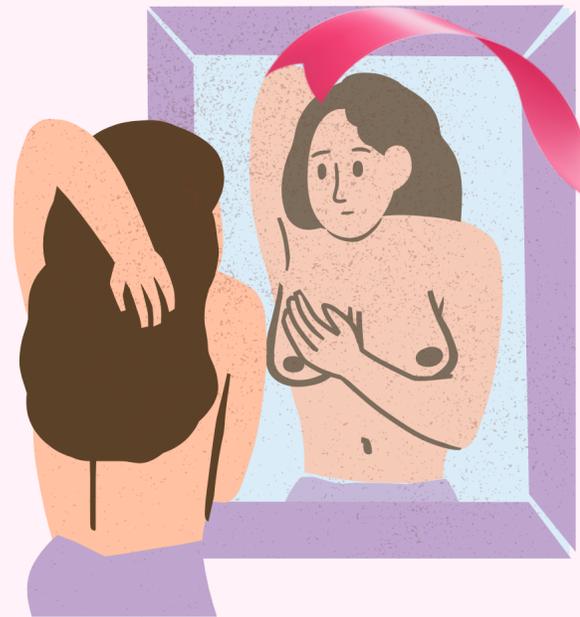
Frente al espejo observa tus mamas:

- Con los brazos hacia arriba
- Con las manos en la cadera
- Inclineda hacia adelante

Observa la **forma, tamaño, color y simetría** entre ellas...

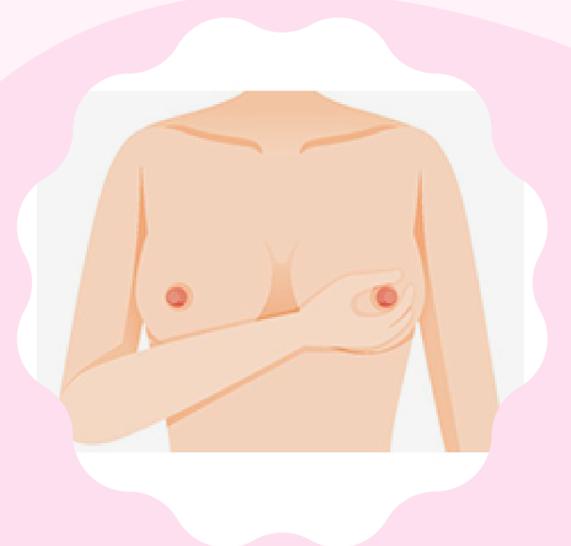


- **Busca** masas, endurecimientos, hundimientos, cambios de textura...
- Explora toda la mama y las axilas, presionando suavemente
- Presiona el pezón desde la aréola y ve si sale alguna secreción
- **¡Recuerda también la zona bajo la clavícula!**



## 2 PALPAR

- Pon una **mano detrás de la cabeza y con la mano contraria palpa**
- Utiliza la yema de los dedos
- Camina con tus dedos de forma circular o desde el pezón hacia las zonas más externas de la mama



## 3 CONSULTAR

Si encuentras alguno de los siguientes signos de alarma:



PROTUBERANCIA



VENA  
CRECIENTE



HENDIDURA



EROSIONES  
EN LA PIEL



HUECOS



HUNDIMIENTO  
DE PEZÓN



FLUIDO  
DESCONOCIDO



ASIMETRÍA



ENDURECIMIENTO



PIEL DE  
NARANJA



ENROJECIMIENTO  
O ARDOR



BULTO  
INTERNO



**TIP: PARA REALIZAR EL AUTOEXAMEN DE MAMAS, NO LO HAGAS DURANTE NI DESPUÉS DE TU MENSTRUACIÓN.**

## Y LA MAMOGRAFÍA, ¿CUÁNDO?

En todas las mujeres desde los 40 años deben hacerla una vez al año. En el caso de tener antecedentes familiares maternos de cáncer de mamas se debe adelantar la edad de inicio a 35 años.

**TIP: REALIZÁTE LA MAMOGRAFIA CERCA DE UNA FECHA SIGNIFICATIVA, COMO POR EJEMPLO, TU CUMPLEAÑOS ¡ASÍ NO SE TE OLVIDARÁ!**



**NO OLVIDES** realizar tus controles ginecológicos anuales y tu autoexamen de mamas todos los meses.

**PARA MÁS INFORMACIÓN  
ESCRIBE AL CORREO  
SALUDSEXUAL@UC.CL**