

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA?

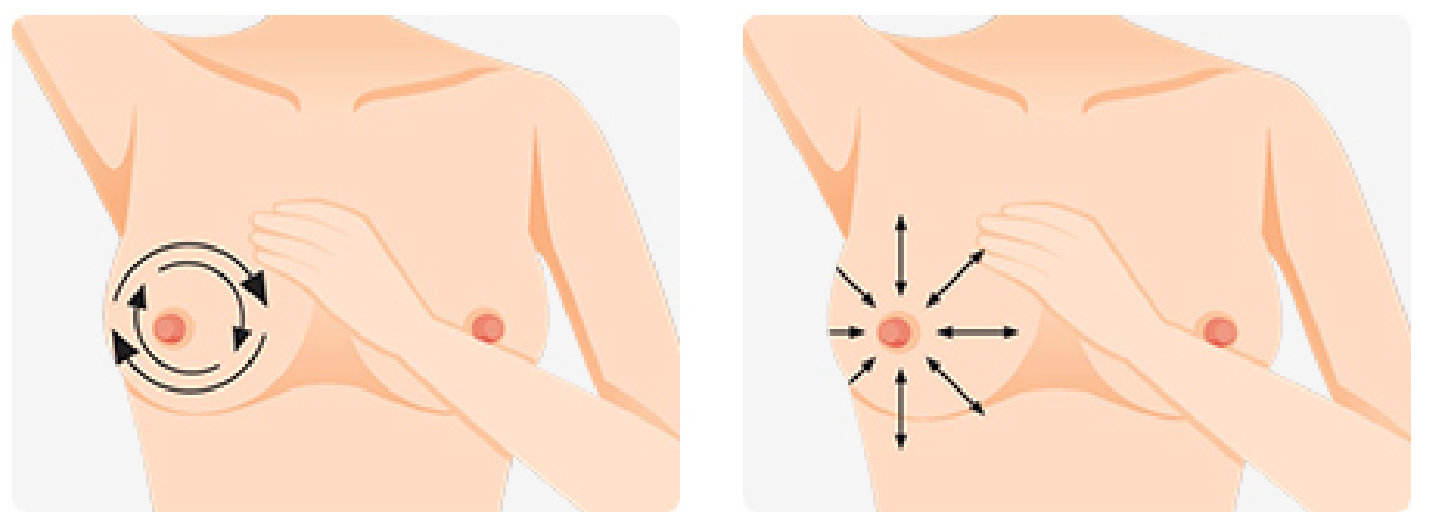
¡Te enseñamos a hacer tu autoexamen de mamas mensual!

1 OBSERVAR

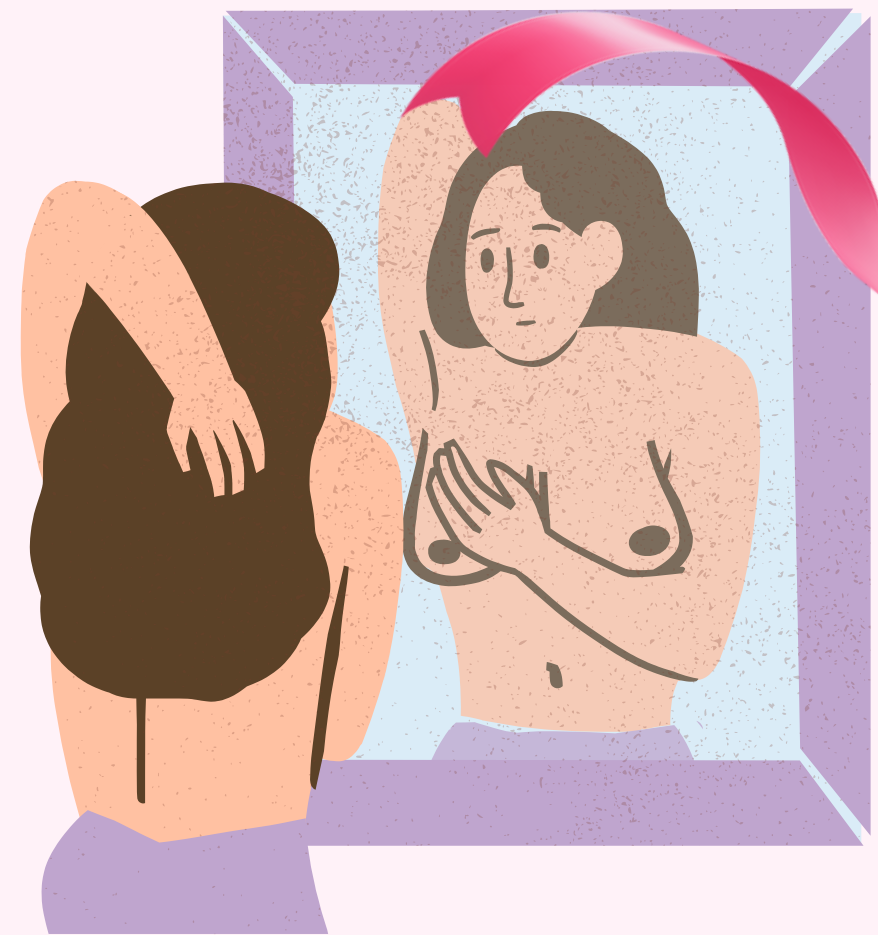
Frente al espejo observa tus mamas:

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

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

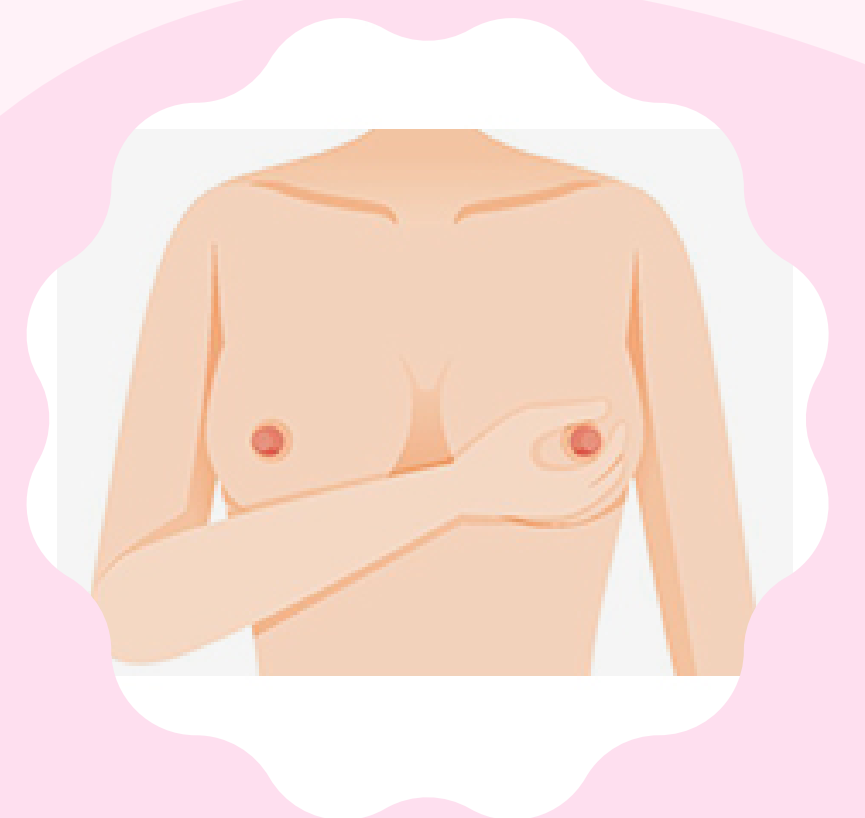


- **Busca** masas, endurecimientos, hundimientos, cambios de textura...
- Explora toda la mama y las axilas, presionando suavemente
- Presiona el pezón desde la aréola y ve si sale alguna secreción
- **¡Recuerda también la zona bajo la clavícula!**



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



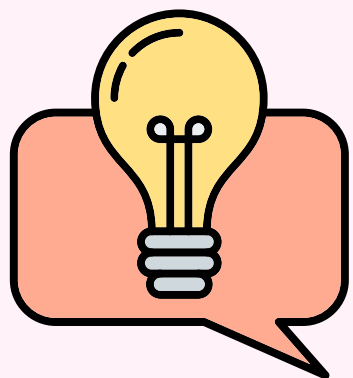
PIEL DE
NARANJA



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