

¡CONOCER TU CUERPO PUEDE SALVAR TU VIDA!

El cáncer de mama puede ser curable si se detecta a tiempo

TOCA Y SIENTE

- Realizar la autoexploración cada mes a partir de los 20 años, posibilita conocer tus mamas, su forma, su aspecto y su textura desarrollando sensibilidad en tus manos
- Explora tus mamas aún cuando ya no menstrúes



1

Con la yema de los dedos, haciendo presión, puedes hacerlo mientras te bañas.



2

De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares empezando por la axila hasta terminar en el pezón.



3

Termina tu exploración apretando o comprimiendo la mama y observa si hay salida de líquido anormal por el pezón.



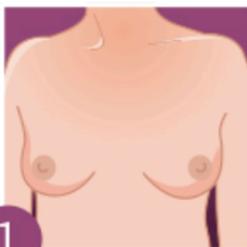
4

Efectúa todas las maniobras anteriores pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.

OBSERVA

de pie, frente al espejo

ENE



1

Si hay deformación de las mamas, cambios de color, pezón desviado o hundido.

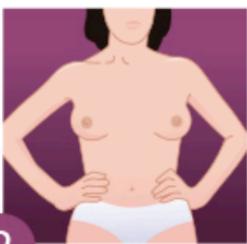
FEB

MAR

ABR

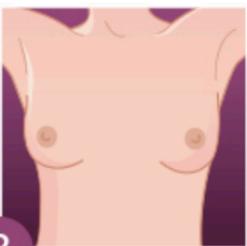
MAY

JUN



2

Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente e inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.



3

Observa cambios, pero ahora con los brazos extendidos hacia arriba.

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

Si observas o encuentras algo que no habías visto o sentido antes (bolitas, endurecimientos o hundimientos), acude a consulta médica.

Factores de riesgo del cáncer de mama

- Tienes sobrepeso u obesidad.
- Eres mayor de 40 años, a mayor edad mayor riesgo.
- Antecedentes de cáncer de mama en madre, hermanas o hijas.
- Tuviste cáncer de mama u otra enfermedad en tus mamas.
- Nunca te embarazaste o si tu primer hijo nació después de que cumpliste los 30 años.
- Empezaste a menstruar antes de los 12 años y tu última menstruación se presentó después de los 52 años.
- Recibiste tratamiento con radioterapia en tórax
- Utilizaste terapia hormonal antes o después de la menopausia por más de cinco años.

ENE

FEB

Cinco pasos por la salud de tus mamas

JUL

MAR

AGO

1

Observa, toca y siente, ¡¡Si hay algún cambio en tus mamas, infórmase de inmediato al personal de salud!!

ABR

SEP

2

Diariamente consume agua, frutas y verduras y disminuye los alimentos procesados con niveles altos de azúcar como: pasteles, galletas, refrescos y evita las bebidas alcohólicas.

MAY

OCT

3

Realiza actividad física, camina, corre, nada, pasea en bici, etc., esto te ayudará a mantener tu peso ideal.

JUN

NOV

4

Acude anualmente a tu unidad de salud, para que el médico o enfermera revise tus mamas.

DIC

5

¿Tienes entre 40 y 69 años?
¡¡ Hazte la mastografía!!

www.cnegsr.salud.gob.mx

*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.*