

#CáncerDeMama

¡CONOCER TU CUERPO PUEDE SALVAR TU VIDA!

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

- Realiza la autoexploración a partir de los 20 años
- Explora tus mamas aún cuando ya no menstrúes

OBSERVA

de pie, frente al espejo



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



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



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

TOCA Y SIENTE



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



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.



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



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

Si observas o encuentras **bolitas y endurecimientos o hundimientos**

¡ACUDE A CONSULTA MÉDICA INMEDIATAMENTE!

Última actualización: Octubre de 2016 / Diseño: Dirección General de Información en Salud