

## FACTORES DE RIESGO

### Modificables:

- Sobrepeso y obesidad.
- Exposición excesiva a rayos solares.
- Uso de hormonas por más de 5 años.
- Sedentarismo.
- No haber amamantado.

### No modificables:

- Mayores de 40 años de edad.
- Primera menstruación antes de los 12 años.
- Inicio de menopausia (última menstruación) después de los 52 años.
- No haber tenido embarazos.
- Tener el primer hijo después de los 30 años.
- Contar con antecedentes familiares (madre o hermana).
- Haber padecido cáncer mamario u otra enfermedad en los pechos.

En el mundo, una de cada **12 MUJERES\*** enfermarán de cáncer de mama a lo largo de su vida.

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más común a nivel mundial, con más de **2,2 MILLONES\*** de casos en 2020.



MES DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL

# Cáncer de Mama

OCTUBRE DE 2021

#CONTRAELOCÁNCERYOACTÚO

## FACTORES DE PROTECCIÓN

- Realizarse la autoexploración.
- Llevar una alimentación balanceada y nutritiva.
- Realizar alguna actividad física por lo menos 30 minutos cada tercer día.
- No consumir tabaco y alcohol.

*La mejora de los resultados es fruto de la combinación de la detección oportuna y las terapias eficaces, basadas en cirugía, radioterapia y farmacoterapia.*

## AUTOEXPLORACIÓN



1

Frente a un espejo coloque sus manos detrás de la cabeza y eleve los codos. **Observe** ambos senos, su **forma y tamaño**, si hay **bultos o hundimientos**, cambios en la **textura, coloración** de la piel y **posición del pezón**.



2

Para examinar su mama derecha, coloque **su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo**.



3

Con su mano izquierda, con la yema de sus dedos, **presione suavemente con movimientos circulares**.



4

**Examine** el pezón siempre en igual posición con su dedo pulgar e índice, presione suavemente, observe **si hay salida de secreción o sangrado**.



5

Ahora examine su mama izquierda, siguiendo los pasos anteriores. **Examine la axila con la yema de los dedos** y movimientos circulares tratando de determinar la **presencia de masas**.



6

Para examinar su **mama izquierda**, coloque su **mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo**, siga los pasos anteriores.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS



HUNDIMIENTOS EN EL SENO



HUNDIMIENTO DE PEZÓN



ENROJECIMIENTO O ARDOR



BOLITAS O PROTUBERANCIAS



ENDURECIMIENTO



CAMBIOS EN LA PIEL (PIEL DE NARANJA)



LÍQUIDO O SECRECIÓN DESCONOCIDOS



BULTOS INTERNOS



HUECOS



VENAS RESALTADAS



DEFORMACIÓN EN LOS SENOS



PARA ACCEDER A ESTA INFORMACIÓN ESCANEE EL CÓDIGO QR



- Autoexploración mamaria mensual (realizarla a los 7 días después de haber terminado tu menstruación).
- Si ya no menstrúas, elige un día y explora tu cuerpo una vez por mes.