



Conoce más sobre el **cáncer** de mama

! Te damos información importante para conocer y detectar el cáncer de mama.

¿Qué es el cáncer de mama?

Es un tumor maligno que se origina en las células de la mama. Un tumor maligno es un grupo de células con crecimiento descontrolado que pueden invadir tejidos circundantes o propagarse a otras partes del cuerpo (metástasis).

¿Cómo reconocer el cáncer de mama?

 Algunas señales de alarma:

Presencia de una masa indolora en la glándula mamaria.
Cambios en la textura de la piel, heridas o inflamación.
Que una de las mamas se vea distinta a la otra.
Cambios de temperatura en la piel de la mama.
Cambios visibles en el pezón, punzadas, agrietamiento, irritación o hundimiento.
Secreción anormal por el pezón de color blanco, café, cremoso o sanguinolento.

! Si sientes algún nódulo o notas cualquier cambio en tus mamas, acude al médico especialista y pide que te examine a profundidad, independientemente de la edad que tengas.

¿Cómo prevenir el cáncer de mama?

Se recomienda hacer una autoexploración, que es la exploración que debes hacer de tus mamas una vez al mes. Se recomienda realizarlo 10 días después de haber iniciado la menstruación, y si ya no menstrúas, debes seleccionar un día al mes.

O con el autoexamen, que es la consulta clínica anual con el especialista y la mastografía.

Son elementos determinantes para la detección oportuna del cáncer de mama.

¿Cómo se realiza el autoexamen?

El autoexamen se divide en dos partes: visual y manual.



Visual

- 1.** Frente al espejo mantén los brazos a los lados, ve la forma y tamaño de tus mamas. Observa la piel, textura, temperatura y color.
Aprieta suavemente los pezones y observa si sale algún líquido.



Manual

- 1.** Acostada boca arriba, pon una almohada o toalla bajo del hombro derecho y dobla tu brazo derecho a 90°.
- 2.** Con la yema de tres o cuatro dedos de tu mano izquierda, examina tu mama derecha. Haz círculos pequeños, empezando de la parte exterior de la mama hacia el pezón. Haz lo mismo con la mama izquierda.
- 3.** Mientras te bañas, coloca la mano derecha en la nuca y con la mano izquierda toca la mama derecha con los dedos extendidos, buscando algún abultamiento. Repite con la mano y mama contraria. Examina también el área de la axila, pues es parte del tejido del pecho.



Nuestro **recorrido** empieza **aquí**