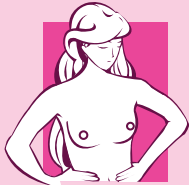


Pasos para la autoexploración

Realiza esta práctica entre el quinto y séptimo día de tu periodo menstrual, o un día fijo al mes si ya no estás en tu periodo fértil.

PASO 1 Observa bien tus senos frente al espejo.



Coloca tus manos en la cintura



Coloca tus manos en la nuca



Colócate en posición vertical

PASO 2 Levanta tu brazo izquierdo y presiona con la yema de tus dedos índice y medio con movimientos circulares.



Empieza de abajo hacia arriba llegando al pezón



Presiona tu pezón entre los dedos

PASO 3 Recuéstate colocando una almohada bajo el hombro izquierdo, con el brazo levantado y pasa tu mano bajo la cabeza.



Con tus dedos índice y medio recorre toda la superficie de tu seno de arriba a abajo y de izquierda a derecha.



PASO 4 Repite los pasos 2 y 3 en tu otro seno.



Si notas endurecimiento, bolitas, hundimiento o secreciones acude a tu médico.



Unidos en la lucha contra el Cáncer de Mama

¿Sabes qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama consiste en un crecimiento anormal y desordenado de las células de éste tejido; actualmente es la primera causa de muerte entre las mujeres mexicanas que padecen algún tipo de cáncer.

Contáctanos:

Tels. 5202 1051/54

www.soloporayudariap.org

ayudamecancerdemama@gmail.com



En Sólo por Ayudar estamos
comprometidos con el Medio Ambiente

El cáncer de mama en México

En México se diagnostican diariamente 25 mujeres con cáncer de mama.

Cerca de 18% de los casos de cáncer de mama se diagnostican en las mujeres de 40 a 49 años de edad, mientras que alrededor de 77% de las mujeres con este tipo de cáncer son mayores de 50 años en el momento del diagnóstico.

El 90% de los casos de cáncer de mama en México son detectados gracias a que la propia paciente detecta un abultamiento en sus senos.

Factores de Riesgo

- Tener o haber tenido familiares directos (madre, hermanas, hijas) con cáncer de mama.
- Tener ciclos menstruales largos.
- Empezar a reglar a temprana edad (antes de 12 años).
- Embarazarse por primera vez después de los 30 años.
- Menopausia después de los 50 años.
- Haber tenido cáncer en la matriz o en los ovarios.
- Dieta alta en grasa.
- Sobrepeso.
- Fumar.

Síntomas

- Dolor o retracción del pezón.
- Irritación o hendiduras en la piel.
- Inflamación de una parte del seno.
- Enrojecimiento o descamación de la piel o del pezón.
- Secreción por el pezón, que no sea leche materna.

Diagnóstico

Autoexploración

La autoexploración permite detectar cualquier irregularidad, ya que la mujer estará familiarizada con sus senos y podrá notar cualquier cambio por pequeño que sea.

La autoexploración debe realizarse cinco días después de la menstruación, las mujeres menopáusicas deberán asociarla con un día al mes, pues conviene que se realice siempre en estados similares.

Mamografía

Las mujeres deben realizarse una mamografía cada año a partir de los 40 años. Acudir al Médico especialista en caso de encontrar una bolita o dureza.