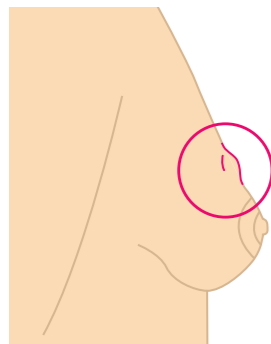


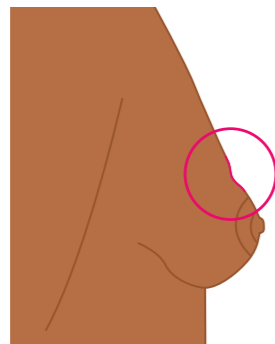
## ¿NOTÓ ALGO INUSUAL?

Mantenga la calma - la mayoría de los cambios no son peligrosos. Vuelva a examinarse tras su próximo ciclo menstrual. Si lo inusual sigue allí, consulte a su doctor o profesional de la salud.

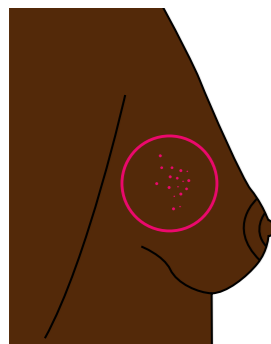
## QUÉ BUSCAR



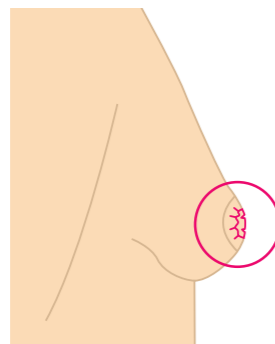
**Bultos, nódulos, engrosamientos**  
Los bultos, nódulos endurecidos o engrosamientos en el tejido mamario pueden ser un signo de cáncer de mama. Pueden aparecer justo por debajo de la piel, en el medio de la mama o en el tejido profundo cerca de los huesos.



**Cambios de tamaño o forma**  
También deberán controlarse los cambios inusuales de tamaño, silueta o forma. Lo mismo aplica para distorsiones o inflamaciones. Tenga presente que sus mamas izquierda y derecha pueden lucir distintas entre sí. Sepa lo que es normal para usted.



**Cambios en la piel**  
No debería haber arrugas o protuberancias extrañas en la piel. Consulte a su médico en caso de que haya enrojecimiento, dolor o sarpullido persistente, en especial si aparece de un solo lado.



**Secreción del pezón**  
El pezón debería lucir normal a su criterio y no debería presentar irritación. Verifique la presencia de secreciones inusuales de fluido o sangre.

## LO QUE SABEMOS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

### Dato 1: a menudo puede curarse

Si se lo detecta y trata a tiempo, el cáncer de mama puede curarse a menudo con medicamentos, radiación y cirugía. Si la enfermedad avanzó, es posible que ya no sea curable, pero todavía podrá tratársela y controlársela.

### Dato 2: no contagiosa

El cáncer de mama no puede transmitirse de una persona a otra por contacto físico. Puede dar la mano, besar, hacer el amor, abrazar a alguien o hacer que su nieto se siente en su regazo sin temor alguno.

### Dato 3: causas inciertas

Si bien cada día que pasa aprendemos más sobre esta enfermedad, todavía no están claras las causas del cáncer de mama. Si contrae cáncer de mama, ¡sepa que no es culpa suya!

### Dato 4: un asunto familiar

El cáncer de mama aparece en algunas familias más a menudo que en otras porque puede transmitirse a través de los genes. Si un familiar cercano, por ejemplo, su madre o una hermana, sufre cáncer de mama, usted deberá mantenerse alerta.

### Dato 5: factores de riesgo

El cigarrillo, el alcohol y la obesidad pueden elevar el riesgo de contraer cáncer de mama.

### Dato 6: el cáncer y la muerte

Si el cáncer de mama no es tratado, este se esparcirá desde las mamas al resto del cuerpo y terminará provocando la muerte.

### Dato 7: una enfermedad común

El cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres. A más de 2 millones de mujeres en todo el mundo se les diagnosticó cáncer de mama en 2018.

### Dato 8: edad

A mayor edad, mayor es el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Sin embargo, todas las mujeres deberían examinar sus mamas sin importar su edad.

### Dato 9: hombres

Si bien es atípico, los hombres también pueden contraer cáncer de mama y deberían examinarse. En caso de percibir algo inusual, consulte a su médico.

### Dato 10: conozca su cuerpo

Las autoexploraciones periódicas la ayudarán a conocer mejor su cuerpo y a notar cualquier cambio a tiempo. ¡Preserve su salud por su bien y el de su familia!



Conciencia del Cáncer de Mama

# EXAMINE SUS MAMAS – SALVE SU VIDA

# UNA PRONTA DETECCIÓN SALVA VIDAS

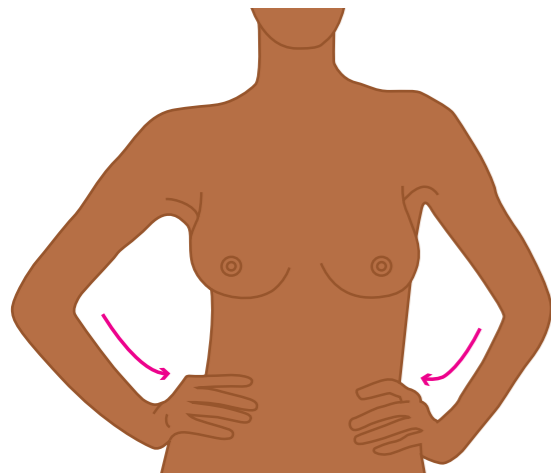
Mientras más rápido se trate el cáncer de mama, mayores serán las oportunidades de supervivencia a largo plazo.

Las autoexploraciones periódicas pueden ayudarla a detectar problemas antes y así tratarse más rápido.

## EXAMÍNESE PASO POR PASO

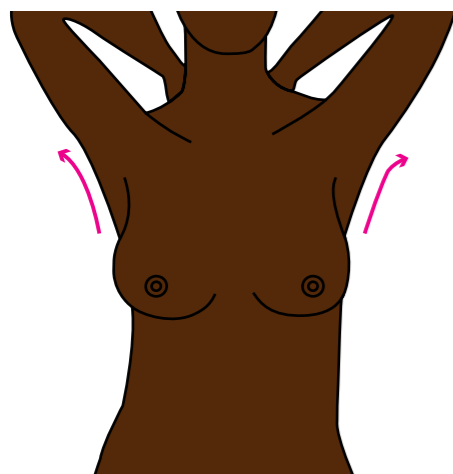
### Paso 1: comience

Empiece en posición erguida, con las manos sobre sus caderas. Mire sus mamas con ayuda de un espejo, de su móvil o de una amiga.



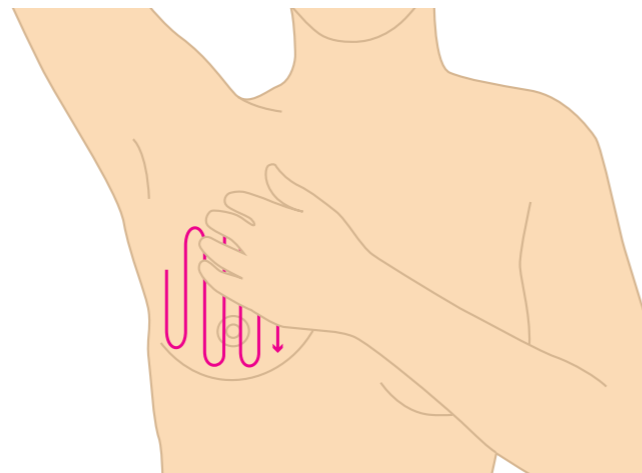
### Paso 2: mire

¿Nota cambios de tamaño, forma o color?  
¿Inflamación? ¿Arrugamiento de la piel? Alce sus brazos y repita la examinación.



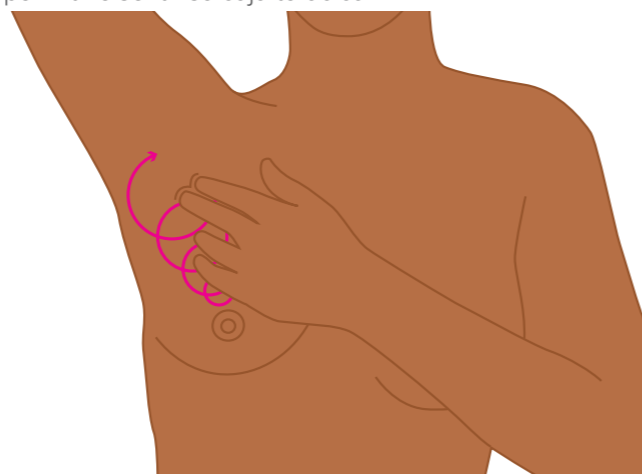
### Paso 3: palpe

Use las yemas de sus dedos y palpe su mama. Siga un patrón. Palpe en busca de bultos, nódulos endurecidos y engrosamientos.



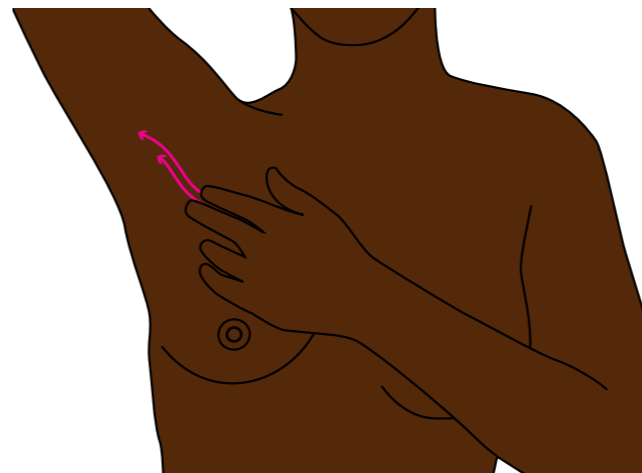
### Paso 4: círculos

Mantenga sus dedos juntos y en posición plana. Muévelos en pequeños círculos. Repita aplicando presión suave, mediana y firme. La presión firme debería permitirle sentir su caja torácica.



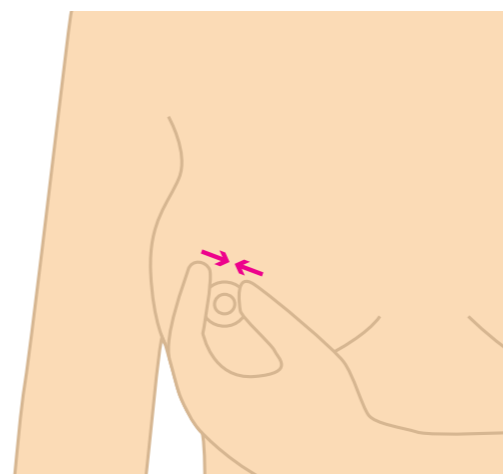
### Paso 5: axila

Cubra todo el recorrido hasta llegar a la axila. La mano izquierda palpa el lado derecho y la mano derecha palpa el lado izquierdo.



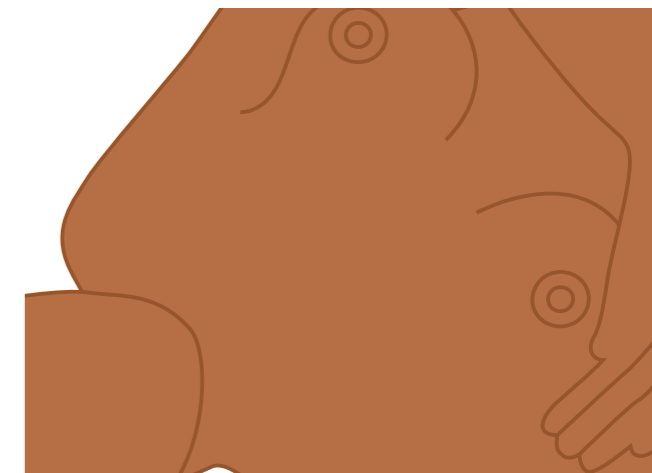
### Paso 6: pezón

Apriete el pezón. ¿Hay alguna secreción inusual?



### Paso 7: recuéstese

Recuéstese para que el tejido se esparza de manera uniforme. Repita la examinación de sus mamas.



### Paso 8: ducha

Puede realizar su autoexploración bajo la ducha. A veces es más fácil cuando la mama está húmeda y enjabonada.

