



**TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS
SUPERIORES DE IXTAPALUCA**



55 1314 8150



Carretera Coatepec, San
Juan 7, 56580
Ixtapaluca, Méx.



*Prevención
del Cáncer
de Mama*

"YO ME QUIERO, YO ME CUIDO
Y YO ME TOCO."



Cáncer de Mama

Suele aparecer en 1 de cada 8 mujeres, regularmente entre los 30 & 50 años y las probabilidades de tenerlo aumentan si lo padeció algún familiar.

Síntomas Comunes

- Bultos.
- Hoyuelos.
- Cambio de color o forma.
- Hundimiento de pezón.
- Secreción.
- Endurecimiento.

Autoexploración

- Realizarla una vez al mes.
- Cinco días después de que inicio tú periodo menstrual.
- Realizarlo a partir de que cumplas 20 años.
- Después de los 40 años debes realizarte una mamografía al año.



1
Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.

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



2
Ahora observa los cambios, pero con los brazos extendidos hacia arriba.



3
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.



4
Efectúa todos los movimientos anteriores pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.



5
Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

