

LA DETECCIÓN TEMPRANA ESTÁ EN TUS

# MANOS



19 DE OCTUBRE  
DÍA INTERNACIONAL  
DE LA LUCHA CONTRA  
EL CÁNCER DE MAMA



Instituto Guatemalteco  
de Seguridad Social

**El cáncer es el crecimiento de células anormales con capacidad de invadir y destruir tejido de la mama o pecho. En estadios avanzados puede afectar otros órganos.**

[www.igsgt.org](http://www.igsgt.org)    



# ¿Cómo hacerse el autoexamen de mamas?



## Acostada

- Coloca una toalla doblada bajo tu espalda y con los dedos planos mueve la mano en forma circular alrededor de cada pecho, hasta llegar al pezón en busca de endurecimientos o hundimientos.
- Presiona el pezón de cada pecho y con las puntas de los dedos juntas palpa suavemente cada seno.
- Reporta al médico cualquier endurecimiento o supuración (producción de pus) clara o sanguinolenta.



## Frente al espejo

- Levanta los brazos sobre la cabeza, presta atención a cualquier cambio en la forma de cada pecho.
- Busca inflamación, rugosidad de la piel y cambios en el pezón.
- Con los brazos caídos busca abultamientos o hundimientos.
- Con las manos en la cadera revisa nuevamente.

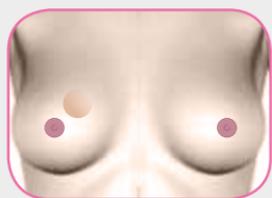


## Al bañarte

- Con los dedos planos mueve tu mano suavemente sobre cada sector del pecho, busca cualquier nódulo o endurecimiento.
- Usa la mano derecha para el pecho izquierdo y la izquierda para el pecho derecho, la diferencia de tamaño entre el pecho izquierdo y derecho suele ser normal en la mayoría de mujeres.

**El autoexamen de mamas debe realizarse constantemente**

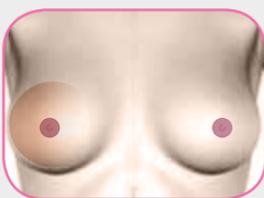
# Signos de peligro



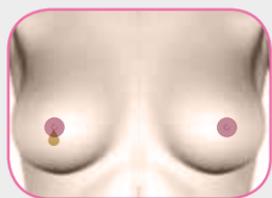
Hendidura en el pecho



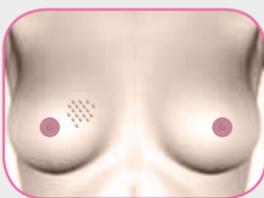
Enrojecimiento o ardor



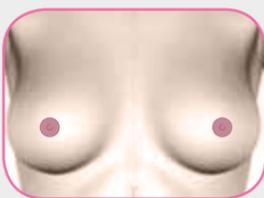
Endurecimiento del pecho



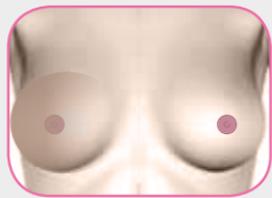
Líquido o secreción



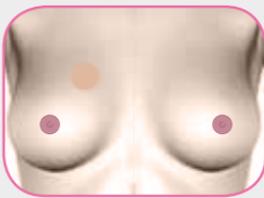
Huecos o agujeros en el pecho



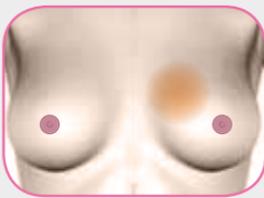
Hundimiento del pezón



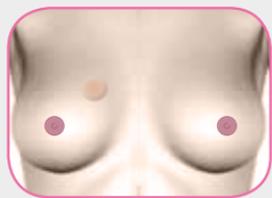
Asimetría



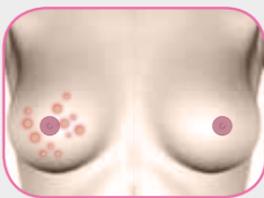
Protuberancia



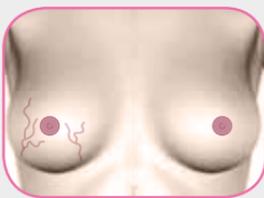
Piel de naranja



Bultos internos



Erosión de la piel



Venas resaltadas

## Preguntas frecuentes

### ¿Qué es la mamografía?

Es una técnica especial de rayos X para visualizar los tejidos blandos del pecho, se utiliza como medio para la detección del cáncer de mama.

### ¿Es mortal el cáncer de mama?

Si es detectado a tiempo puede tratarse efectivamente, pero en una fase avanzada suele ser causa de un alto porcentaje de mortalidad femenina.

### ¿Cuándo debo hacerme la mamografía?

Es recomendable una mamografía anual a partir de los 40 años.

### ¿La alimentación influye en el desarrollo del cáncer?

- Es recomendable tener buenos hábitos alimentarios.
- Disminuir el consumo de carnes rojas, grasas o alimentos ahumados que contengan mucha sal o demasiado condimento.
- Consumir alimentos con fibra (cereales, frutas y verduras).
- Consumir alimentos con vitaminas C y A, como repollo, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, entre otros.
- Eliminar el consumo de cigarrillos y alcohol.
- Realizar actividad física (ejercicio).

**Si tienes alguna duda acude al centro de atención médica más cercano.**

