



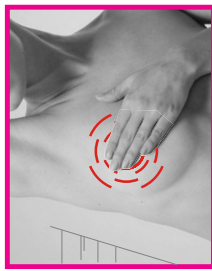
# Tú puedes ganarle al CÁNCER DE MAMA...

la detección temprana salva vidas



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.

## ¿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 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.

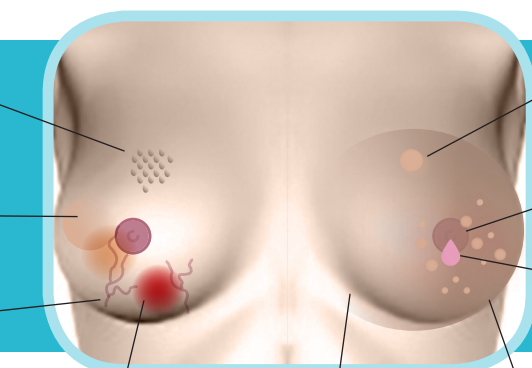


## Signos de peligro

Huecos o agujeros en el pecho o piel de naranja

Bultos internos o erosión de la piel

Venas resaltadas



Protuberancia

Hundimiento del pezón

Líquido o secreción

Hendidura en el pecho o enrojecimiento o ardor

Asimetría

Endurecimiento del pecho