



**Tú puedes ganarle al  
CÁNCER DE MAMA...**  
la detección temprana salva vidas



Instituto Guatemalteco  
de Seguridad Social

**Realiza tu autoexamen**

**Campaña de prevención de cáncer de mama**

# ¿Cómo hacerse el autoexamen de mamas?

Octubre  
Mes Internacional  
de la Lucha  
Contra el Cáncer  
de Mama

## Acostada

# 1

- 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

# 2

- 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

# 3

- 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
- Piel de naranja
- Bultos internos
- Erosión de la piel
- Venas resaltadas
- Hendidura en el pecho
- Enrojecimiento o ardor
- Asimetría
- Endurecimiento del pecho
- Líquido o secreción
- Protuberancia
- Hundimiento del pezón

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.



Instituto Guatemalteco  
de Seguridad Social