



*Ámate,*  
examínate y  
detecta a tiempo

**OCTUBRE**  
mes de la lucha contra el  
**CÁNCER DE MAMA**

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



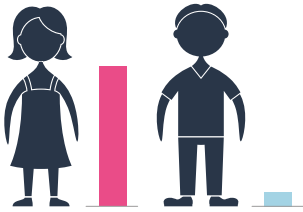
#IGSSProtégete



# CÁNCER DE MAMA

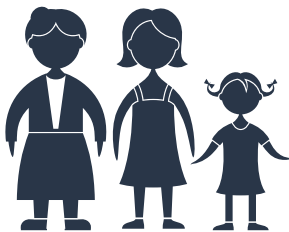
Es el crecimiento de células anormales con capacidad de invadir y destruir otros tejidos de la mama o pecho. Si se detecta a tiempo puede tratarse efectivamente, pero en una fase avanzada, suele ser mortal.

## FACTORES DE RIESGO



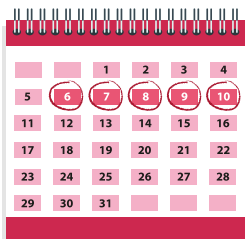
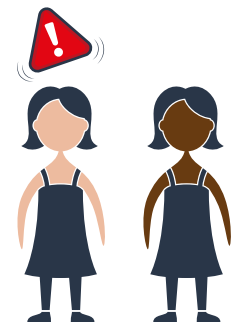
◀ **Sexo:** El cáncer de mama se da principalmente en la mujer, sin embargo, aunque la probabilidad es menor, también puede afectar a los hombres.

**Edad:** El 60% de los tumores de mama ocurre en mujeres mayores de 60 años y aumenta después de los 75 años. ▶



◀ **Genética/antecedentes:** La herencia de genes mutantes, antecedentes de madre, hermana o hija y una enfermedad mamaria benigna previa, aumenta la posibilidad de desarrollar cáncer en un 50 o 60%, según los expertos.

**Etnia:** Las mujeres blancas son un poco más propensas a desarrollar cáncer de mama que las mujeres afroamericanas, latinas y asiáticas. ▶



◀ **Período menstrual:** Tener la menstruación antes de los 12 años y/o la menopausia después de los 55, aumenta el riesgo de padecer esta enfermedad.

**Estilos de vida no saludables:** El tabaquismo, el alcohol, la alimentación inadecuada y la falta de actividad física aumentan la probabilidad. ▶



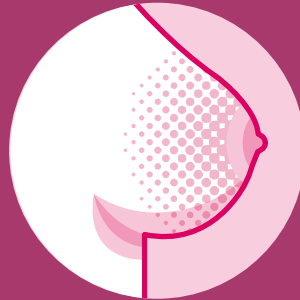
# SIGNOS DE PELIGRO

Los signos de advertencia del cáncer de mama pueden ser distintos en cada persona. Algunas personas no tienen ningún tipo de signos o síntomas.

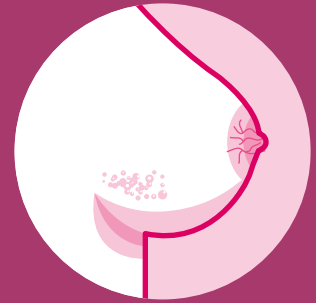
Tome en cuenta las siguientes señales de advertencia del cáncer de mama.



Aumento o aparición de venas



Piel áspera o textura irregular



Grietas, heridas o erupciones



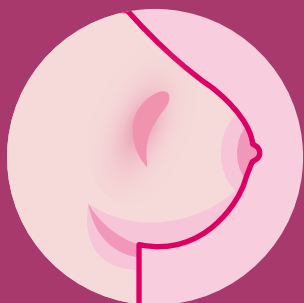
Abultamiento o nudos en las mamas y / o axilas



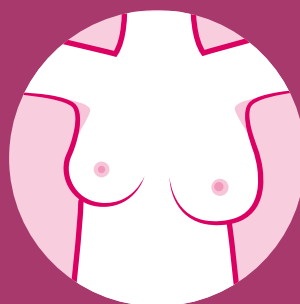
Inflamación



Hundimientos en el seno o pezón



La mama se ve enrojecida



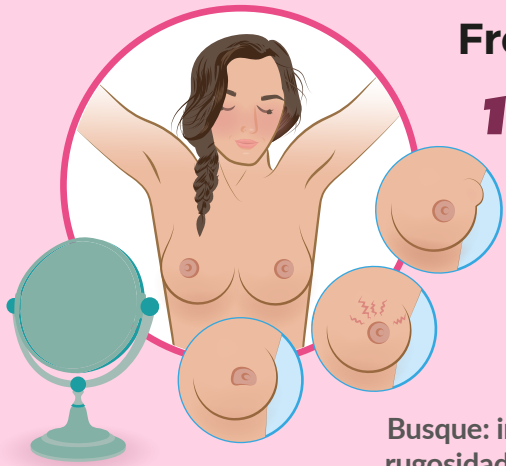
Cambio en el contorno o forma de la mama



Sangrado o flujo en el pezón

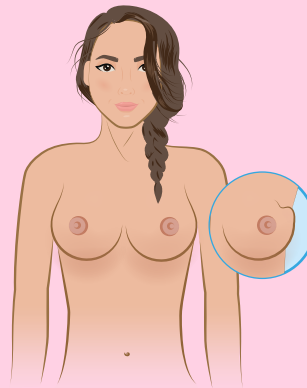
# ¿CÓMO HACERSE EL AUTOEXAMEN DE MAMAS?

## Frente al espejo



- 1.** Levante los brazos sobre la cabeza. Preste atención a cualquier cambio en la forma de cada pecho.

Busque: inflamación, rugosidad de la piel o cambios en el pezón.

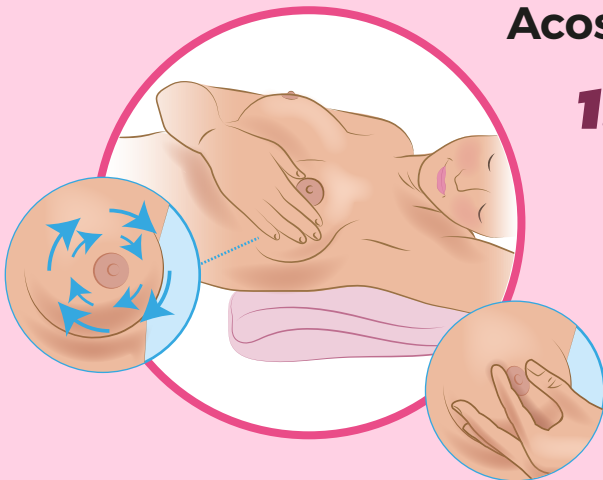


- 2.** Con los brazos caídos, busque abultamientos o hundimientos.



- 3.** Con las manos en la cadera, revise nuevamente.

## Acostada

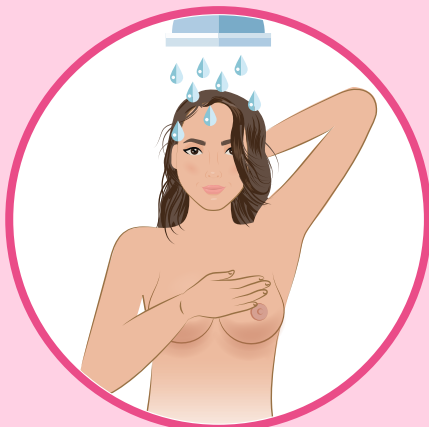


- 1.** Coloque una toalla doblada bajo su espalda y con los dedos juntos mueva la mano en forma circular alrededor de cada pecho hasta llegar al pezón en busca de endurecimiento o hundimiento.

- 2.** Suavemente presione el pezón de cada pecho.

Reporte al médico cualquier endurecimiento o supuración clara o sanguinolenta.

## Al bañarse



- 1.** Con los dedos juntos mueva su mano suavemente sobre cada sector del pecho. Busque cualquier nódulo o endurecimiento.

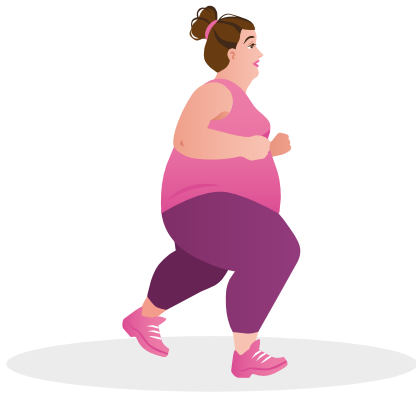
Use la mano derecha para el pecho izquierdo y la izquierda para el pecho derecho.

La diferencia de tamaño entre el pecho izquierdo y derecho suele ser normal en la mayoría de mujeres.

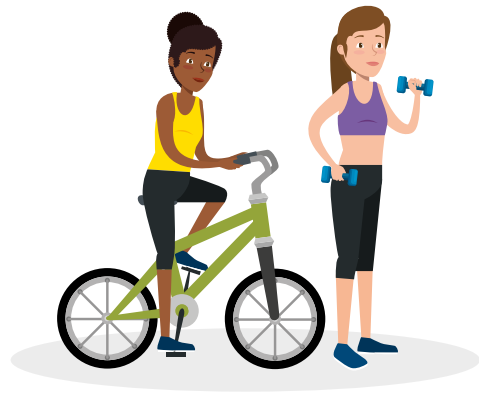


**Gabriela Jiménez**  
Sobreviviente de  
cáncer de mama

# FACTORES QUE AYUDAN A REDUCIR EL RIESGO DE PADECER CÁNCER DE MAMA



**Evita la obesidad**



**Practica ejercicio**



**Evita el alcohol y el tabaco**



**Lactancia materna por tiempo prolongado.**



**Evita las grasas saturadas y los azúcares.**



**Come frutas, verduras, cereales integrales y pescado.**

**Detectar el cáncer de mama está en tus manos.**



# RECOMENDACIONES



Realizarse una mamografía anual a partir de los 40 años de edad.



Hacerse el autoexamen una semana después del período menstrual.



Las mujeres que ya no presentan período menstrual, realizarse el autoexamen, por lo menos, una vez al mes.

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

    #IGSSProtégete

Subgerencia de Prestaciones en Salud  
Departamento Medicina Preventiva  
Sección de Higiene Materno Infantil

