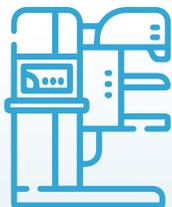


Factores que ayudan a reducir el riesgo de padecer cáncer de mama

- Evita la obesidad
- Practica ejercicio
- Evita el alcohol y el tabaco
- Da lactancia materna por tiempo prolongado
- Evita las grasas saturadas y los azúcares
- Come frutas, verduras, cereales integrales y pescado

Recomendaciones



Realízate una **mamografía anual**, a partir de los 40 años de edad.



Hazte el **autoexamen** una semana después del periodo menstrual.



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



f X y t i n d e
www.igsgt.org

Detectar el cáncer de mama está en tus manos.

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

Elaborado por el Departamento de
Comunicación Social y Relaciones Públicas

OCTUBRE
mes de la lucha contra el
CÁNCER DE MAMA

¿Sabías que el cáncer de mama se puede prevenir?

Hazte el autoexamen al menos una vez al mes



Ámate, examínate y detecta a tiempo

#PrevenirEsVivir

#UnIGSSmásCercaDeTi



Cáncer de mama

Es el crecimiento de **células anormales** con capacidad de invadir y destruir otros tejidos de la mama o pecho.

Factores de riesgo



Sexo: se da principalmente en la mujer, aunque puede afectar a los hombres, la probabilidad es menor.



Edad: el 60% de los tumores de mama ocurre en mujeres mayores de 60 años y aumenta mucho más después de los 75 años.



Genética/antecedentes: la herencia de genes con mutación, antecedes de madre, hermana o hija, y una enfermedad mamaria benigna previa aumenta la posibilidad en un 50 o 60% según los expertos.



Etnia: las mujeres blancas son un poco más propensas que las mujeres afroamericanas, latinas y asiáticas.



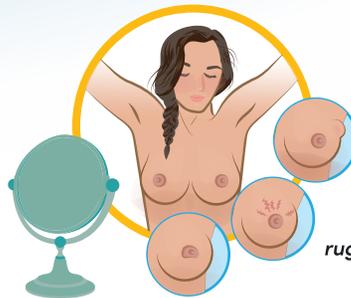
Periodo menstrual a temprana edad: cuanto antes inicia la menstruación (antes de los 12 años), mayor es el riesgo de padecer esta enfermedad. Lo mismo ocurre con la menopausia: las mujeres con una menopausia tardía (después de los 55 años) tienen mayor riesgo.



Estilos de vida no saludables: el alcohol, tabaquismo, alimentación inadecuada y la falta de actividad física aumenta la probabilidad.

¿Cómo hacerse el autoexamen de mamas?

Frente al espejo



1. Levanta los brazos sobre la cabeza. Preste atención a cualquier cambio en la forma.

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

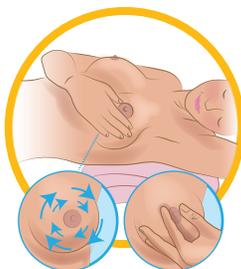


2. Con los brazos caídos, busca abultamientos o hundimientos.



3. Con las manos en la cadera, revisa nuevamente.

Acostada



1. Coloca una toalla doblada bajo su espalda y con los dedos juntos mueve la mano en forma circular alrededor de cada pecho hasta llegar al pezón.
2. Suavemente presiona el pezón de cada pecho.

Reporte al médico cualquier endurecimiento o supuración clara o sanguinolenta.

Al bañarse



1. Con los dedos juntos mueve su mano suavemente sobre cada sector del pecho.

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

Algunas personas no tienen ningún tipo de signos o síntomas.

Toma en cuenta las siguientes **señales de advertencia**.



Enrojecimiento



Hundimientos en el seno o pezón



Piel áspera o textura irregular



Grietas, heridas o erupciones



Abultamiento o nudos en las mamas y/o axilas



Sangrado o flujo en el pezón



Aumento o aparición de venas

Inflamación

Cambio en el contorno o forma de la mama