

Cáncer de Mama

¿Qué es y como puedo prevenirlo?

El cáncer de mama en México constituye desde el año 2006 la primer causa de muerte por enfermedad de cáncer en la población femenina de 25 años y más, con el tiempo, el número de casos se ha incrementado.

Observar, tocar, y sentir, **¡Si detectas algún cambio en tus mamas infórmalo al personal de salud!**

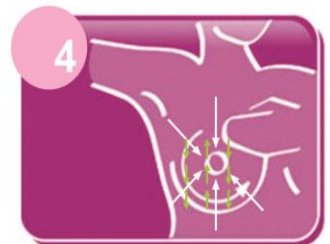
Acude con tu médico a que revise tus mamas una vez al año.

Estas son algunas acciones sugeridas:

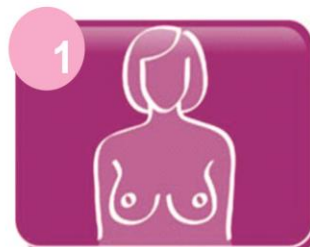
- Autoexploración mensual a partir de los 20 años, para que conozcas tu propio cuerpo y puedas detectar algún cambio anormal, el médico o la enfermera de la unidad de salud puede enseñarte la técnica correcta de exploración.
- Trata de conocer los cambios que se presentan con el paso del ciclo menstrual, cerca del ciclo menstrual se sienten más duros y dolorosos.
- La exploración clínica de las mamas debe realizarla tu médico y/o enfermera de manera anual a todas las mujeres de 25 años y más
- La mastografía se recomienda en mujeres aparentemente sanas de 40 a 69 años de edad cada 2 años.



Ahora observa los cambios, pero con los brazos extendidos hacia arriba.



De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón, en líneas ascendentes y descendentes y en asterisco empezando de afuera hacia el pezón.



Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.



Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.



Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante y busca algunos de los cambios mencionados.



Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

Lo invitamos a participar en el PROGRAMA CONJUNTO DE AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN EN SALUD, se realizará una valoración Integral que se llevará a cabo en su Unidad o con el personal de enfermería de su Coordinación.

Quiérete, Cuídate, Explórate...