

CÁNCER DE MAMA **DETECTAR Y PREVENIR**



FACTORES DE RIESGO

- Envejecimiento
- Antecedentes genéticos
- Menstruaciones tempranas y/o menopausia tardía
- Ausencia de embarazo/lactancia
- Uso de algunos anticonceptivos
- · Radiaciones contaminantes





SÍNTOMAS

- · Asimetría de nueva aparición (diferente tamaño, pezón invertido)
- · Bulto interno y/o externo
- · Erosión y/o hueco en la piel
- Endurecimiento
- Enrojecimiento
- Fluido desconocido
- Dolor





AUTOEXPLORACIÓN

CÓMO

CUÁNDO

- · A partir de los 20 años, una vez al mes
- Etapa premenopáusica: una semana después de la menstruación
- · Etapa postmenopáusica: fijar un día
- · También en el embarazo
- · Durante la lactancia, después de la toma
- Siempre de la misma forma, buscando el momento v la situación más cómoda





Frente al espejo, poner los brazos pegados al cuerpo. Buscar bultos o anomalías





Repetir los mismos movimientos tumbada y con una almohada debajo de la espalda



Levantar los

brazos para

comprobar si

entre mamas

hay diferencias

Apretar suavemente los pezones para comprobar si sale alguna secreción

PREVENCIÓN

- · Hábitos saludables: ejercicio, comida y descanso
- Evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas
- Fomentar lactancia materna
- · Revisiones frecuentes programadas
- Autoexploración una vez al mes



COVID-19

 Acudir a las revisiones programadas

Dividir la mama en

cuatro cuadrantes,

explorando desde el

pezón hacia la parte

superficial y profunda

exterior. Palpación

sin olvidarnos de la

axila.

- En caso de sospecha de algún síntoma, llamar al centro de salud para citarse con el profesional sanitario
- Respetar las medidas sanitarias durante las citas (mascarilla, higiene de manos y distancia social)

CONOCERSE



IMPRESCINDIBLE

Ayuda a identificar fácilmente cuándo existe alguna anomalía

