

LA PREVENCIÓN ESTÁ EN TUS MANOS

EL CÁNCER DE MAMA ES MÁS QUE UN BULTO

1.

Aparición de un bulto que no existía



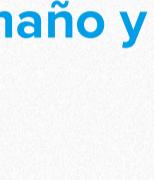
2.

Secreción de líquido a través del pezón



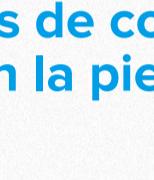
3.

Cambios en el tamaño y el contorno



4.

Úlcera, cambios de color y alteraciones en la piel



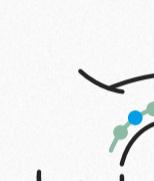
5.

Hundimiento del pezón



6.

Enrojecimiento o ardor



7.

Dolor en la mama

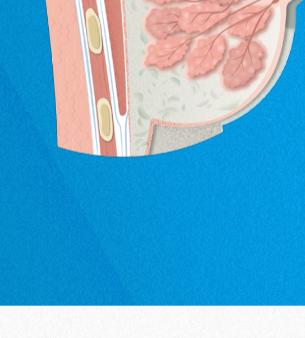


8.

Nódulo en la axila

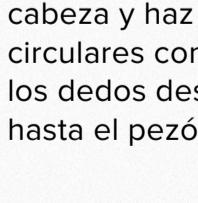


Sabías que...

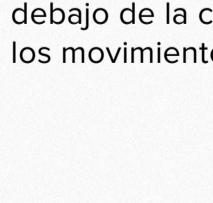


- 1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida.
- Solo 1 de cada 6 mujeres diagnosticadas con cáncer de mama acude a su médico con un síntoma que no es un bulto.
- Las revisiones ginecológicas periódicas permiten diagnosticar la enfermedad antes de que aparezca ningún síntoma.
- La supervivencia ha mejorado en los últimos 20 años por el diagnóstico precoz.
- Evitar el sobrepeso, reducir el consumo de alcohol y tabaco, y realizar ejercicio, son factores para prevenir el cáncer de mama.

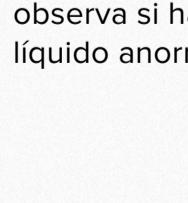
No te llevará más de 5 minutos...



Coloca la mano detrás de la cabeza y haz movimientos circulares con la yema de los dedos desde la axila hasta el pezón.



Tumbada, con una almohada debajo de la cabeza, repite los movimientos anteriores.



Aprieta el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.