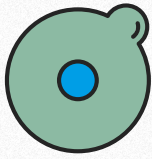


LA PREVENCIÓN ESTÁ EN TUS MANOS

EL CÁNCER DE MAMA ES MÁS QUE UN BULTO

1.



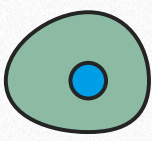
Aparición de un bulto que no existía

2.



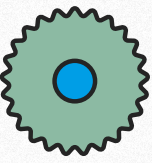
Secreción de líquido a través del pezón

3.



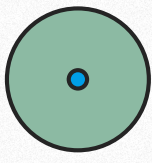
Cambios en el tamaño y el contorno

4.



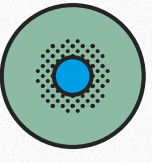
Úlceras, cambios de color y alteraciones en la piel

5.



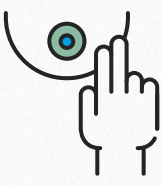
Hundimiento del pezón

6.



Enrojecimiento o ardor

7.



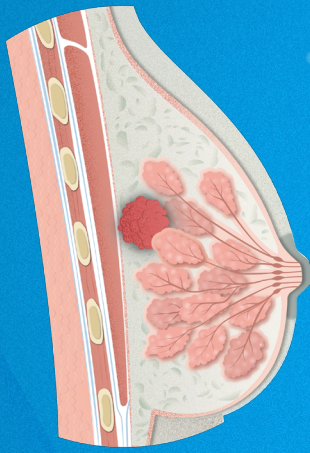
Dolor en la mama

8.



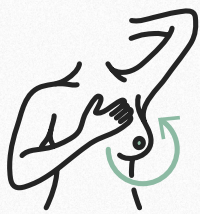
Nódulo en la axila

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.

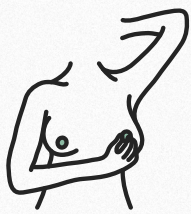
No te llevará más de 5 minutos...



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.