

# LA PREVENCIÓN ESTÁ EN TUS MANOS

EL CÁNCER DE MAMA ES MÁS QUE UN BULTO



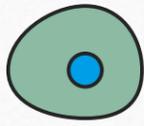
**1.**  
Aparición de un bulto que no existía



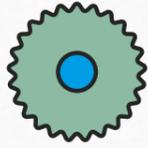
**2.**  
Secreción de líquido a través del pezón



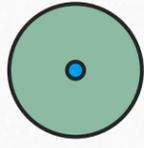
**3.**  
Cambios en el tamaño y el contorno



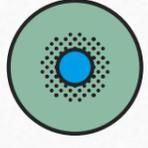
**4.**  
Úlceras, cambios de color y alteraciones en la piel



**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.

