



CÁNCER DE MAMA – DETECTAR Y PREVENIR

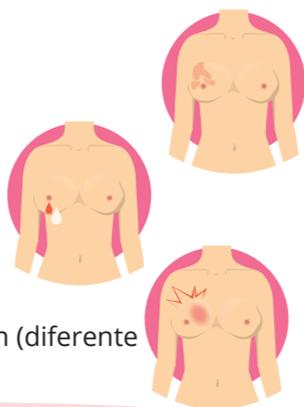
FACTORES DE RIESGO

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



SÍNTOMAS

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



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



AUTOEXPLORACIÓN

CUÁNDO

- **A partir de los 20 años**, una vez al mes
- **Etapa premenopáusica:** 7 días después del inicio de cada menstruación
- **Etapa postmenopáusica:** fijar un día
- También en el **embarazo**
- Durante la **lactancia**, después de la toma
- Buscando el momento y la situación más cómoda



CÓMO



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



Levantar los brazos para comprobar si hay diferencias entre mamas



Dividir la mama en cuatro cuadrantes, explorando desde el pezón hacia la parte exterior. Palpación superficial y profunda sin olvidarnos de la axila.



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



Apretar suavemente los pezones para comprobar si sale alguna secreción

CONOCERSE



IMPRESCINDIBLE

Ayuda a identificar fácilmente cuándo existe alguna anomalía