

Aunque cueste, primero nosotras

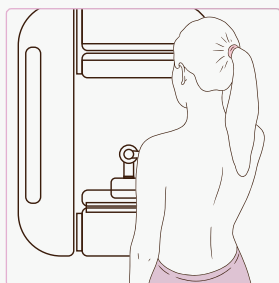
DETECTAR EL CÁNCER DE MAMA,
CUANTO ANTES MEJOR.



EL CÁNCER DE MAMA ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR CÁNCER EN LAS MUJERES CHILENAS

9 *de cada* **10**

mujeres pueden sobrevivir
si el tumor se detecta
oportunamente.



LA MAMOGRAFÍA es un examen IMPOSTERGABLE

- ✓ Es la única herramienta de detección precoz.
- ✓ Se recomienda a partir de los 40 años y con una frecuencia anual.
- ✓ No es reemplazable y suele complementarse con una ecotomografía mamaria.

FACTORES DE RIESGO

Modificables:



Obesidad y sobrepeso.



Tabaquismo.



Consumo excesivo de alcohol.



Dietas abundantes en grasas y azúcares.

No modificables:



A mayor edad, el riesgo aumenta.



1era menstruación antes de los 12 años.



Menopausia después de los 55 años.



No haber amamantado.



Biopsia mamaria pre-maligna.



Antecedentes familiares directos de cáncer de mama, ovario, colon, próstata, páncreas y melanoma.

LA RELEVANCIA del autoexamen

- No detecta precozmente el cáncer de mama.
- Método de autoconocimiento de las mamas, que permite descubrir cambios en ellas. Incorpóralo a tu rutina mes a mes.

¿Cómo hacerlo?



Frente a un espejo, levanta los brazos sobre la cabeza y observa algún cambio en tus mamas.



Levanta el brazo y con la mano contraria palpa el hueco de la axila buscando bultos. Repite el procedimiento con la otra mama.

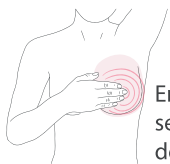


Recuéstate sobre la cama y examina cada mama con la yema de tus dedos.

Tipos de palpación



De afuera hacia adentro y viceversa.



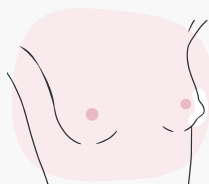
En forma circular, según las manecillas del reloj.



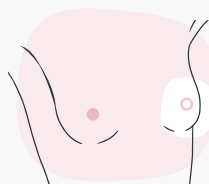
De arriba hacia abajo y viceversa.

Señales

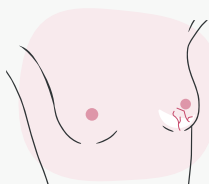
Observa mensualmente tus mamas y pezones, y consulta a un médico o matrona



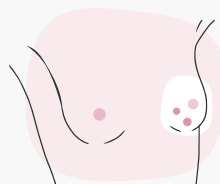
Protuberancias



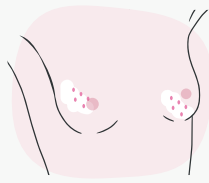
Hundimiento del pezón



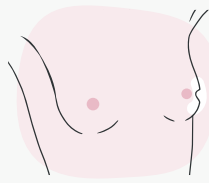
Venas crecientes



Bultos internos



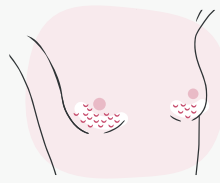
Lesiones en la piel



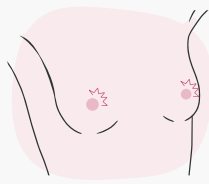
Hendiduras



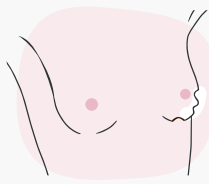
Diferencias entre mamas



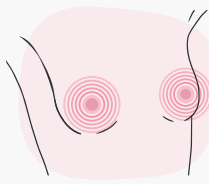
Piel de naranja



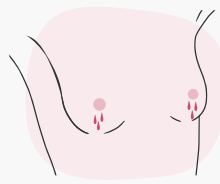
Enrojecimiento y ardor



Huecos



Endurecimiento



Fluidos en los pezones