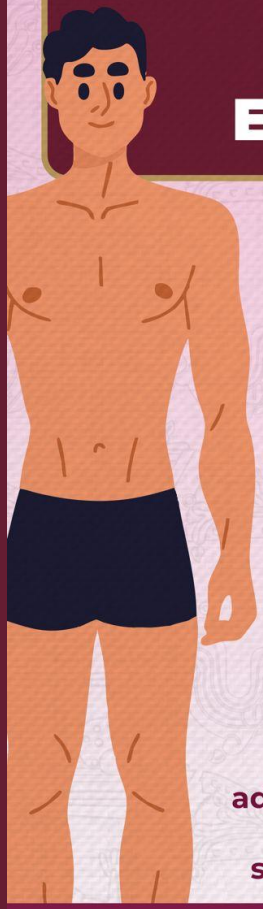
LA MAGDALENA CONTRERAS
ALCALDÍA
2024-2027

SÍNTOMAS PARA DETECTAR CÁNCER DE MAMA EN *MUJERES* Y *HOMBRES*



Síntomas de advertencia del cáncer de mama:

- Sentir un bulto nuevo **alrededor del seno o de la axila** (debajo del brazo).
- **Aumento del grosor o hinchazón** alrededor de la mama.
- **Irritación, descamación o hundimiento** en la piel del pezón o aureola.
- **Secreción del pezón**, que no sea leche, incluso sangre.
- Cualquier **cambio en el tamaño o forma** de la mama.
- **Dolor** en cualquier parte de la mama.

Tenga en cuenta que estos signos de advertencia pueden darse con otras afecciones que no son cáncer. Si tiene algún signo o síntoma, consulte a su médico de inmediato.

LA **TRANSFORMACIÓN LLEGÓ** A *La Magdalena Contreras*

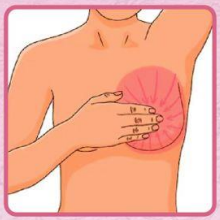
LA MAGDALENA CONTRERAS
ALCALDÍA
2024-2027

AUTOEXPLORACIÓN DE *MAMA*

La autoexploración es la técnica básica que se usa para revisión de las mamas que una mujer se puede autorrealizar en casa para buscar cambios o problemas en su tejido mamario

Se recomienda realizar autoexploración de las mamas una vez al mes de 3 a 5 días después del comienzo del periodo menstrual. Para realizar una óptima autoexploración, es necesario:

- **Recostarse boca arriba** para facilitar la exploración del tejido mamario
- **Coloque la mano** derecha por detrás de la cabeza y con los dedos del medio de la mano izquierda presione suave y con firmeza haciendo movimientos pequeños para examinar toda la mama derecha. Repita con la otra mama.

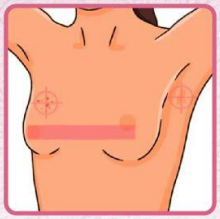


- A continuación, puede pararse **frente a un espejo con los brazos extendidos a los lados**

- Mire las mamas directamente en el espejo y **busque cambios en la textura de la piel**, como hoyuelos, arrugas, abolladuras o piel que luzca como cáscara de naranja

El siguiente paso puede realizarlo estando de pie o sentada

- **Palpe una de sus axilas**, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta zona
- **Presione suavemente los pezones**, verificando si hay secreción. Repita el proceso en la otra mama



- **Observe la forma y el contorno de cada mama** y verifique los pezones no presenten hundimientos.

LA MAGDALENA CONTRERAS
ALCALDÍA
2024-2027

CÓMO DETECTAR OPORTUNAMENTE EL CÁNCER DE MAMA A TRAVÉS DE *MASTOGRAFÍA*

Por medio de una mastografía o mamografía, se pueden detectar calcificaciones y tumores que no se sienten al tacto.

La mastografía o mamografía se refiere a un estudio de rayos X que se realiza a partir de los 40 años y de manera anual a las mujeres, puede realizarse desde antes en caso de que haya **antecedentes familiares de cáncer.**

Este estudio tiene como propósito encontrar anormalidades en las mamas de una manera **temprana**, que podrían dar indicios de la presencia de cáncer de mama.

LA **TRANSFORMACIÓN LLEGÓ** A *La Magdalena Contreras*