



MICHOACÁN

5 LOS CINCO PASOS DE LA AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS

La autoexploración mamaria mes a mes permite a las mujeres conocer su cuerpo normalmente y así poder detectar a tiempo cualquier cambio o aparición de bultos o masas u otro tipo de señales de alarma. Es de suma importancia hacerlo de manera periódica, sin importar la edad y con independencia de estar embarazada o después de la menopausia. La detección temprana de un cáncer de mama salva vidas **#Autoexplórate**.

1

COLÓCATE FRENTE A UN ESPEJO, LEVANTA LOS BRAZOS Y OBSERVA AMBAS MAMAS

Atención a estas posibles alteraciones: cambios en la forma y el tamaño, formación de bultos, hoyuelos o arrugas en la piel, así como enrojecimiento, sarpullidos y cambios en la posición del pezón (pezón invertido).



CON LA YEMA DE LOS DEDOS PRESIONA SUAVEMENTE

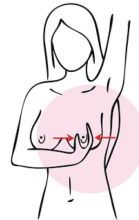
En movimientos circulares por toda la mama para determinar la presencia de masas o puntos dolorosos.

2

3

EXAMINA LA AXILA CON LA YEMA DE LOS DEDOS

Con movimientos circulares tratando de identificar masas, engrosamiento o abultamiento bajo la piel.



PRESIONA DE FORMA SUAVE CON LOS DEDOS EL PEZÓN

La secreción de líquido (ya sea amarillento, lechoso o transparente) o de sangre puede ser un síntoma de un tumor de mama.

4

5

RECOSTADA CON UNA ALMOHADA BAJO TU HOMBRO Y CON EL CODO ELEVADO

Examina con movimientos circulares tanto la mama como la axila y de la misma forma las mamas con el brazo contrario, es decir, examina la mama derecha con el brazo izquierdo y viceversa.



PREVENGAMOS EL **CÁNCER DE MAMA**

CALENDARIO DE **AUTOEXPLORACIÓN**

2021

2022

julio



octubre



enero



abril



agosto



noviembre



febrero



mayo



septiembre



diciembre



marzo



junio



octubre



MICHOACÁN