

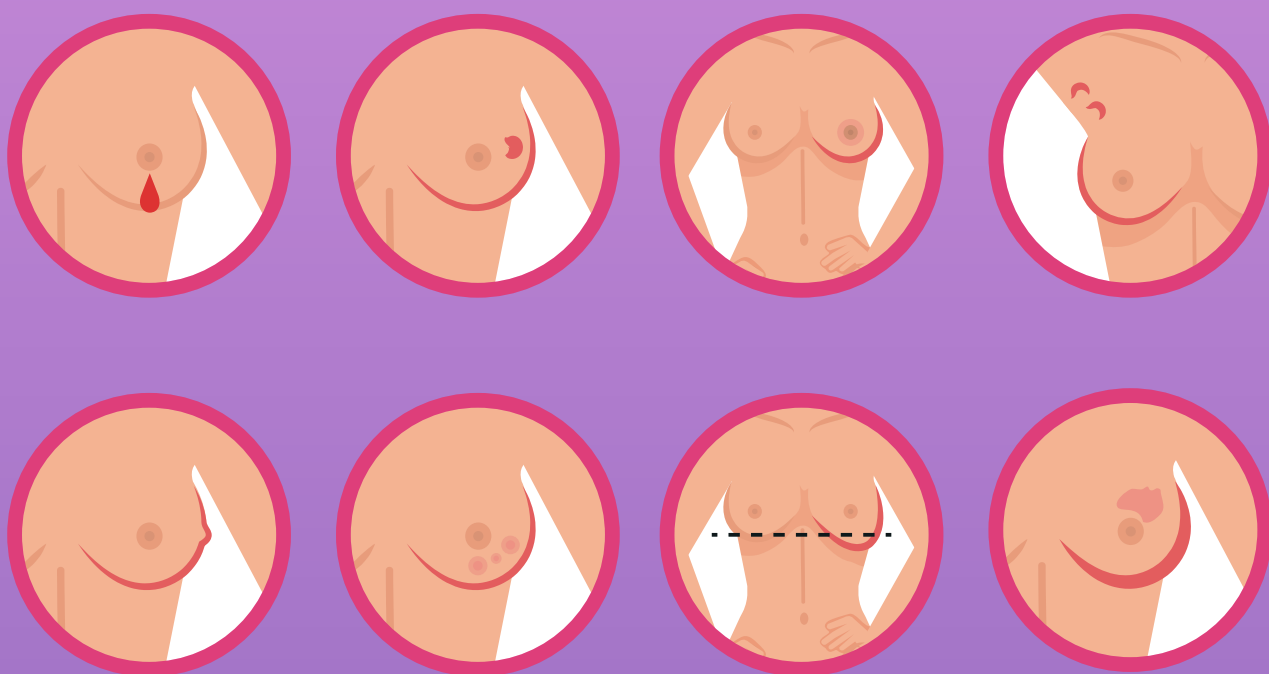
19 de octubre

Día Internacional de lucha contra el Cáncer de Mama



Signos y síntomas

- Protuberancias
- Venas crecientes
- Hendiduras
- Bulto interno
- Erosiones de la piel
- Hundimiento del pezón
- Piel anaranjada
- Enrojecimiento y ardor
- Huecos
- Asimetría
- Fluidos desconocidos
- Endurecimiento



Autoexamen de mama

4 minutos pueden salvar tu vida

Practícalo sin falta una vez al mes 10 días antes o después del periodo menstrual. Si estás en la menopausia, escoge un día fijo.

1

Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamás está deformada, si hay cambios en el color o si el pezón está desviado o hundido.

2

Pon las manos en las caderas y presiona firmemente. Inclínate hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.

3

Extiende los brazos hacia arriba y observa si hay algún cambio.

4

De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora la mama con movimientos circulares empezando por la axila y terminando en el pezón.

5

Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada debajo de la espalda.

Detección temprana del cáncer de mama

Autoexamen: una vez al mes después de los 20 años.

Examen médico: una vez al año después de los 40 años.

Mamografía: una vez cada dos años después de los 50 años.



Alcaldía de Manizales