

DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

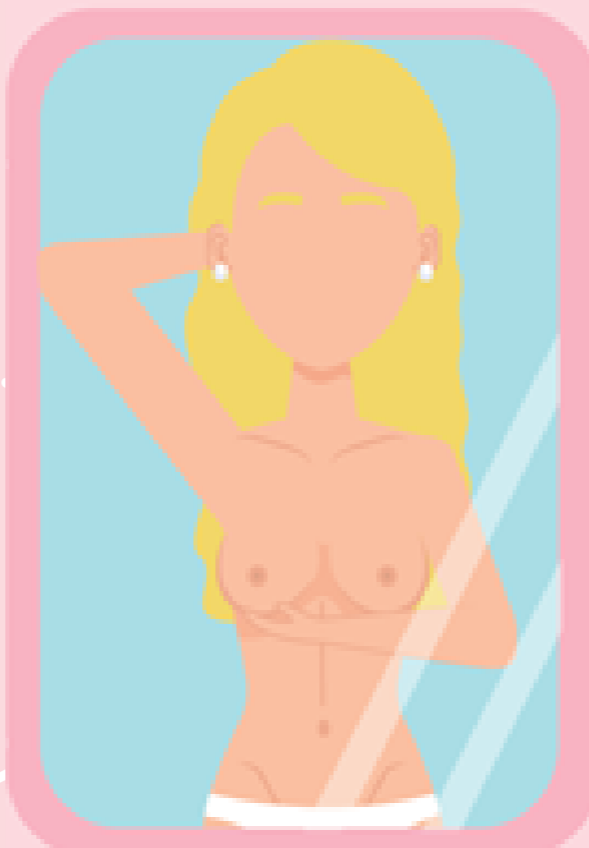


FACTORES DE RIESGO

- Envejecimiento. Riesgo aumenta con la edad.
- Menstruación temprana y menopausia tardía.
- Ausencia de embarazo/lactancia.
- Predisposición genética. Tejido denso en mamas.
- Uso de algunos anticonceptivos orales.
- Radiaciones ionizantes.
- Alcohol y falta de ejercicio.

PREVENCIÓN

- Hábitos saludables: ejercicio, comida y descanso.
- Evitar tabaco y bebidas alcohólicas.
- Fomentar lactancia materna.
- Revisiones frecuentes programadas.
- Autoexploración una vez al mes.



AUTOEXPLÓRATE
TIENES VIDA EN TUS MANOS

SIGNOS DE ALARMA



Protuberancias



Venas Crecientes



Hendiduras



Bulto Interno



Erosiones de la Piel



Hundimiento del Pezón



Piel Anaranjada



Enrojecimiento y Ardor



Huecos



Asimetría



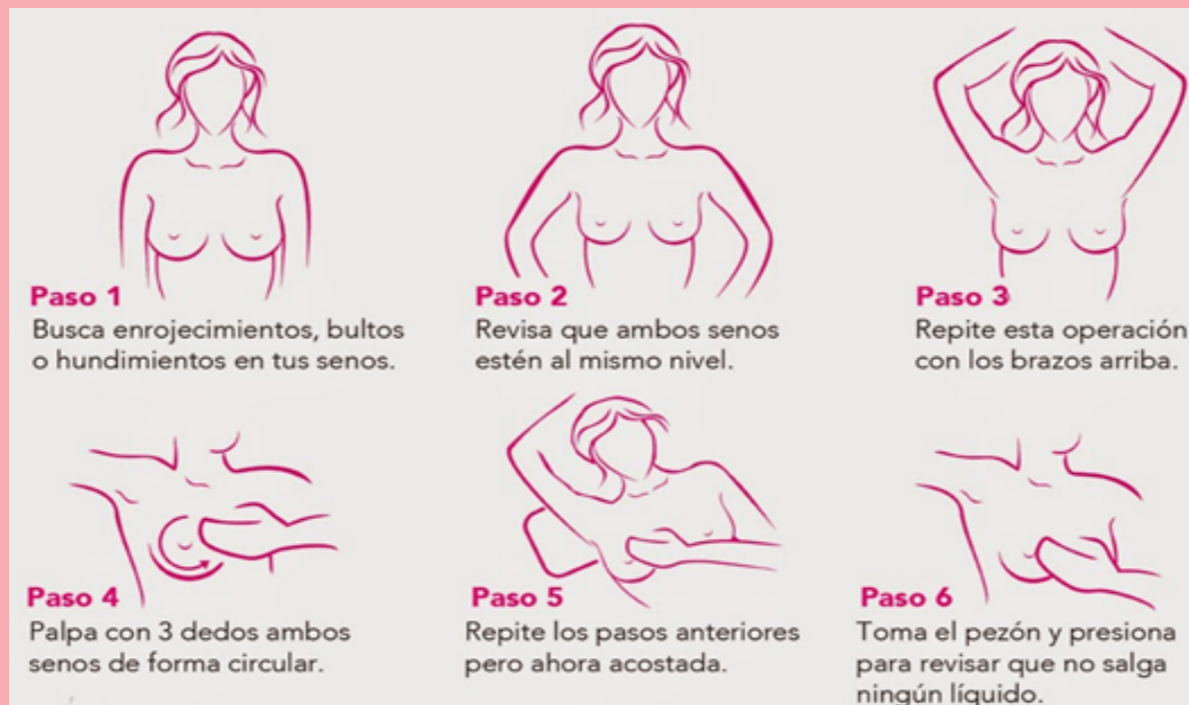
Fluidos Desconocidos



Endurecimiento

CUÁNDO

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



CÓMO

