

### PASO 3

Repite esta operación con los brazos arriba.



### PASO 4

En la regadera palpa con 3 dedos ambos senos de forma circular.



### PASO 5

Acostada repite los pasos anteriores.



### PASO 6

Toma el pezón y presiona para revisar que no salga ningún líquido.



**El tamizaje del cáncer de mama se realizará de la siguiente manera:**

- Si eres menor de 40 años de edad sin factores de riesgo genéticos se debe iniciar la autoexploración mensual y una exploración clínica anual por un profesional.
- Si eres menor de 40 años y tienes factores de riesgo genéticos se enviará al médico especialista para vigilancia y control.
- Si tienes de 40 a 74 años se realizará la exploración clínica y mastografía clínica cada 2 a 3 años.
- Mayores de 75 años se realizará la exploración clínica y se valorará el estado actual de salud.

Bibliografía: Prevención, tamizaje y referencia oportuna de casos sospechosos de cáncer de mama en el primer nivel de atención. Guía de Evidencias y Recomendaciones: Guía de Práctica Clínica. México: CENETEC; 2017. Disponible en <http://cenetec-difusion.com/gpc-sns/?p=490>



## CONTACTO

[www.fundacionimss.org.mx](http://www.fundacionimss.org.mx)



**Acuérdate, el cáncer es curable si se detecta a tiempo**



# CÁNCER DE MAMA

**EL CÁNCER ES CURABLE SI SE DETECTA A TIEMPO**



## ¿SABÍAS QUÉ?

El cáncer de mama es el tumor más común en el mundo y es la primera causa de muerte en personas mayores de 30 años en México.

Cada año enferman de cáncer de mama en nuestro país aproximadamente 15 mil personas.

Se presenta más frecuentemente en mujeres a partir de los 40 años de edad, pero puede presentarse en mujeres jóvenes y varones.

Trece personas mueren diariamente en México por cáncer de mama, es decir, aproximadamente 1 cada 2 horas.



## ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama se origina cuando las células de la glándula mamaria empiezan a cambiar y proliferar sin control, formando un tumor maligno que puede invadir tejidos cercanos a la mama y también órganos distantes (metástasis).

## ¿POR QUÉ DA EL CÁNCER DE MAMA?

**Factores genéticos:** si alguien en tu familia tiene o tuvo cáncer de mama incrementan tus posibilidades de presentarlo.

Los factores que aumentan el riesgo de presentarlos son:

- El inicio temprano de la menstruación (antes de los 12 años).
- Inicio tardío de la menopausia (después de los 55 años).
- Antecedentes de cáncer de ovario.
- La obesidad y el sobrepeso.
- El tabaquismo y la ingesta de alcohol.
- Algunas terapias de reemplazo hormonal y ciertos anticonceptivos orales.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA TRATAR DE EVITARLO?

- Llevar una alimentación balanceada y alta en fibra, que incluya frutas y verduras, como brócoli, acelgas, espinacas, setas, uva y papaya.
- Disminuir el consumo de azúcares y grasas.
- Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente.

- Mantener un peso adecuado.
- Evitar el cigarro y el alcohol.
- Dar lactancia materna a nuestros hijos.

## ¿PUEDE CURARSE SI SE DETECTA A TIEMPO?

Si. La sobrevida es significativamente mayor para aquellas personas en quienes el cáncer de mama se detecta a tiempo.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA DETECTARLO A TIEMPO?

A partir de los 20 años debes realizarte una autoexploración cada mes, de preferencia 5 días después del inicio de tu menstruación. Si detectas algo diferente acude inmediatamente a tu médico. Aquí te explicamos cómo:

### PASO 1

Parada frente al espejo, busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos.



### PASO 2

Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.

