

Prevención

Conoce tus mamas

Cuida de ti

Conocer cómo se ven y se sienten habitualmente tus mamas puede ayudarte a **identificar cambios** y consultar a tiempo con un profesional de salud.



Conocer tu cuerpo
también es prevenir



¿Cómo realizar el autoexamen?

Realízalo una vez al mes, preferentemente después de la menstruación. Si ya no menstruas, elige una fecha fija cada mes.



1

Obsérvate frente al espejo

- ✓ Revisa cambios en la forma o tamaño de las mamas.
- ✓ Observa la piel y los pezones.
- ✓ Identifica cambios en la simetría habitual.



2

Palpa tus mamas y axilas

- ✓ Con movimientos circulares y suaves, recorre toda la mama.
- ✓ No olvides revisar la zona de las axilas.



3

Repítelo acostada

Coloca una mano detrás de la cabeza y examina la mama opuesta de forma ordenada.

¿Qué cambios debes observar?

Consulta con un profesional de salud si notas:



Un bulto o masa



Cambios en la forma de la mama



Secreción por el pezón, especialmente con sangre



Hundimiento o retracción de la piel o el pezón



Cambios en la piel o la areola



No reemplaza tus chequeos



El cáncer de mama puede desarrollarse sin presentar síntomas evidentes. Por ello, los controles preventivos siguen siendo fundamentales.



Las mujeres de 40 a 69 años deben realizarse mamografías de acuerdo con las recomendaciones de su médico y las pautas de prevención vigentes.

Recuerda:

Conoce tus mamas, realiza tus chequeos preventivos y ante cualquier cambio, consulta con un profesional de salud.

