

Toma nota:

- La mastografía es un estudio radiográfico especial para las mamas, sirve para detectar los tumores que no se pueden palpar con la exploración.
- Se debe realizar cada 2 años a las mujeres de menos de 40 años con dos o más factores de riesgo y en forma anual a las mujeres de 40 años o más.
- El cáncer de mama es curable si se detecta a tiempo.
- La lactancia materna disminuye el riesgo de padecerlo.
- Acude con tu médico si notas algún signo anormal.
- Todas las unidades médicas cuentan con este programa.



Solicita a tu médico que te aplique la encuesta para la detección de factores de riesgo.



DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 234/C/025/24

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts. 135 1061, 135 1066, 135 1067.

 /Tulssemy  @Issemym  IssemymVideo

¿Qué es
**el cáncer
de mama?**



issemym

Cáncer de mama es el tumor maligno que aparece en cualquier parte de las glándulas mamarias.

En México es el cáncer más frecuente, seguido del cervicouterino.

¿Cómo identificarlo?

- Bolitas que aparecen debajo del brazo en la zona de la axila.
- Hundimientos debajo de la piel de la glándula mamaria.
- Salida de líquido por el pezón.
- Cambios o hundimientos del pezón o del seno.

¿Sabías que existen factores que favorecen este padecimiento?

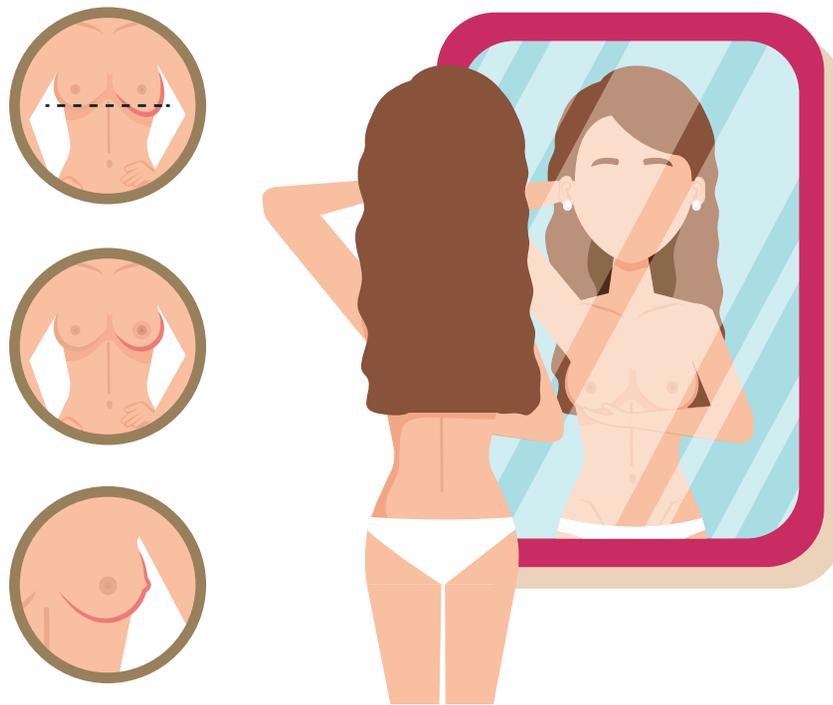
- Tener más de 40 años.
- Antecedente directo de familiar con cáncer de mama.
- Última menstruación después de los 50 años.
- Si el primer hijo nació después de los 30 años.
- Inicio de la menstruación antes de los 12 años.
- Exceso de peso y vida sedentaria.
- Terapia hormonal por 5 años o más.
- Consumo excesivo de alcohol o tabaco.
- Antecedentes de otra enfermedad en los senos.
- Exposición o radiaciones ionizantes.

¿Cómo detectarlo?

El cáncer es curable en sus etapas iniciales, de ahí la importancia de detectarlo a tiempo, mediante la:

Autoexploración de mama

Frente al espejo, desnuda tus mamas y extiende tus brazos, posteriormente elévalos. Coloca tus manos en las caderas, presiona firmemente e inclínate un poco hacia adelante. Observa si existe alguna diferencia de tamaño notoria entre un pecho y el otro; si hay deformación en las mamas, cambios en el color, pezón desviado o hundido o cambios en la estructura de la piel (piel de naranja).



De pie, coloca la palma de tu mano derecha sobre la nuca y coloca los dedos de tu mano izquierda sobre cada parte de tu pecho derecho, recorre la mama con movimientos circulares, empezando por la axila y termina apretando el pezón. Presta atención sobre todo si sientes un bultito, un nudo, una bolita, alguna dureza o salida de líquido anormal por el pezón.

Acostada, coloca una almohada bajo tu espalda y efectúa los ejercicios anteriores.

Haz lo mismo con tu otro seno.

A partir de la pubertad se debe realizar cada mes la autoexploración entre el séptimo y el décimo día después de haber iniciado la regla; si ya no menstrúas elige un día fijo al mes para hacerlo.

Exploración clínica de mama

La exploración clínica la debe realizar una enfermera capacitada, el médico general o el especialista, por lo menos una vez al año, a partir de los 25 años.