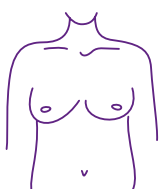


AUTOEXAMEN *de Mamas*



Mírate en un
espejo con los
brazos hacia abajo

CONOCE TU
"NORMALIDAD"



Levanta ambos
brazos y busca algo
anormal

CUALQUIER PLIEGUE,
HOYUELO, LÍQUIDO O
SANGRE POR PEZÓN



A continuación,
levanta un brazo



Usa tres dedos
de la mano contraria
a la mama

APLICA UNA PRESIÓN
LIGERA, LUEGO MEDIA
Y LUEGO FIRME



Palpa alrededor
de la mama con
movimiento circular

¿HAY BULTOS O
ZONAS DURAS?



Palpa bajo el brazo y
la zona entre la axila
y la mama



Finalmente
observa tu pezón
y presiónalo
suavemente

¿SALE LÍQUIDO?



Empieza de nuevo
con la otra mama

SI NOTAS ALGO
EXTRAÑO,
**PIDE CITA
CON TU
MÉDICO LO
ANTES POSIBLE**



HAZLO POR *Quien amas*

¿QUÉ ES UN AUTOEXAMEN DE MAMAS?

El autoexamen de mamas es una herramienta de detección precoz que utiliza exámenes táctiles y visuales de las mamas para detectar signos y síntomas de cáncer de mama. La mayoría de los profesionales de la salud coinciden en que, aunque las mamografías son la mejor herramienta de evaluación para detectar anomalías mamarias, el autoexamen de mamas que puede hacerse en casa es la mejor manera de familiarizarse con sus propias mamas.

¿POR QUÉ DEBES REVISAR TUS MAMAS?

Cualquiera puede padecer de cáncer de mama. Si se desarrolla cáncer de mama y se detecta suficientemente temprano, hay muchas posibilidades de tratarlo. Es importante que te revises las mamas con regularidad para detectar síntomas de cáncer de mama u otras afecciones. Revisarse las mamas o el pecho regularmente te ayuda a saber qué se ve y qué se siente normal para ti. Así te resultará más fácil detectar cualquier cambio que pueda ser un signo de cáncer de mama.

¿CUÁNDO Y DÓNDE DEBE HACERSE UN AUTOEXAMEN DE MAMAS?

Se recomienda a las mujeres adultas de todas las edades hacerse un autoexamen de mamas al menos una vez al mes. Si todavía estás menstruando, el autoexamen de mamas debe realizarse unos días después de la menstruación. Para las mujeres posmenopáusicas es útil hacerlo el mismo día todos los meses. Conocer tu pecho a lo largo del ciclo menstrual y en las distintas etapas de tu vida puede ayudarte a detectar cualquier cambio.

Un autoexamen de mamas toma sólo unos minutos y puede incorporarse fácilmente a tu rutina: cuando te arreglas en la mañana, antes de ir a dormir en la noche, cuando estás acostada en la cama o cuando te duchas. Si detectas algún cambio durante el autoexamen, consulta a tu médico, pero no te asustes: 8 de cada 10 bultos no son cancerosos.

COMPROMISO DE EXACT SCIENCES

Como proveedor líder de pruebas de detección y diagnóstico de cáncer, Exact Sciences se compromete a avanzar en la lucha contra el cáncer ayudando a las personas a tomar medidas proactivas en su camino hacia la salud. En apoyo al Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, estamos orgullosos de ofrecer esta tarjeta de autoexamen de mamas - una herramienta sencilla pero poderosa diseñada para promover la detección precoz y una mayor concientización sobre la salud de las mamas. Juntos, podemos ayudar a hacer la diferencia en las vidas de quienes nos rodean.



EXACT SCIENCES

Adaptado de: NHS How to check your breasts or chest Guidance
<https://www.nhs.uk/conditions/how-to-check-your-breasts-or-chest/>
and the National Breast Cancer Foundation: Breast Self-Exam Guidance
<https://www.nationalbreastcancer.org/breast-self-exam/>

Exact Sciences es una marca comercial de Exact Sciences Corporation.
©2024 Exact Sciences Corporation.
Todos los derechos reservados. EXS14969_0924_ES_LA

