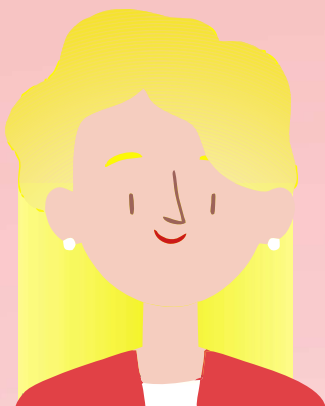


ASTORGA
CLÍNICA
DE ONCOLOGÍA

Prevención del Cáncer de mama

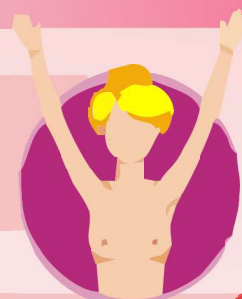
¡Recuerda!

Es muy importante que te realices el autoexamen y estés pendiente de cualquier señal para detectar a tiempo el Cáncer de mama. Te enseñamos a hacer el:

Autoexamen

1.

Delante de un espejo, pon los brazos a los lados, luego levántalos sobre la cabeza y observa si notas algún cambio.

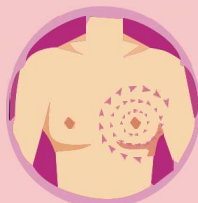


Levanta el brazo izquierdo y con la mano derecha revisa el hueco de la axila buscando bultos. Repite el procedimiento con el otro seno.

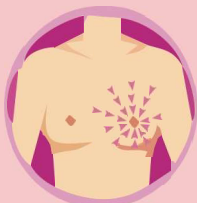
2.

3.

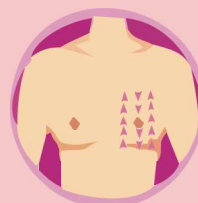
Examina cada parte de ambos senos con la punta de tus dedos:



En forma circular como las manecillas del reloj



De adentro hacia afuera



De arriba hacia abajo



MAMOGRAFÍA

Es el método más eficaz de detección temprana. Se recomienda controles y una mamografía anual en los siguientes casos:

40 años: Mujeres asintomáticas y sin antecedentes

35 años: Mujeres con antecedentes familiares

