

19 de Octubre

## Día de la Prevención del Cáncer de Mama

*El cáncer de mama puede prevenirse realizando los controles indicados.*

### Síntomas

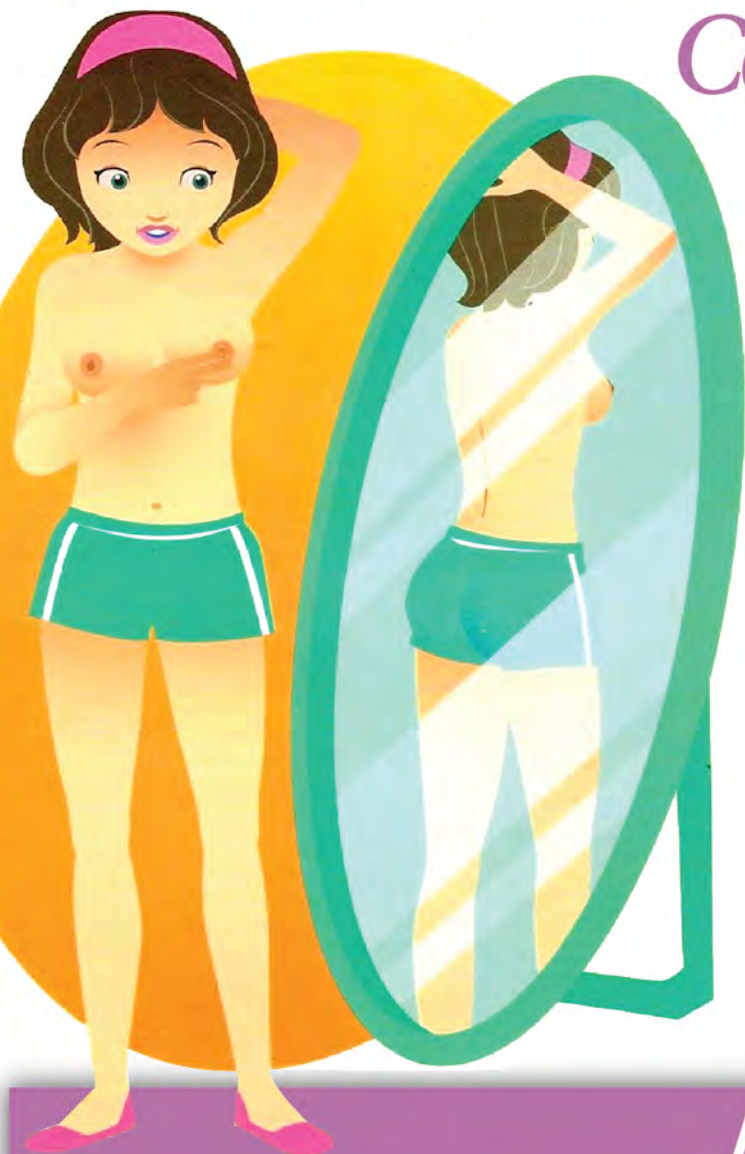
Entre los signos y síntomas del cáncer de mama se pueden incluir los siguientes:

- Un bulto o engrosamiento en la mama que se siente diferente del tejido que la rodea.
- Cambio de tamaño, forma o aspecto de una mama.
- Cambios en la piel que se encuentra sobre la mama, como formación de hoyuelos.
- La inversión reciente del pezón.
- Descamación, desprendimiento de la piel, formación de costras y pelado del área pigmentada de la piel que rodea el pezón (areola) o la piel de la mama.
- Enrojecimiento o pequeños orificios en la piel que se encuentra sobre tu mama, como la piel de una naranja.

### Cuándo consultar al médico

Si encuentras un bulto u otro cambio en las mamas, incluso si obtuviste resultados normales en una mamografía reciente, pide una consulta con el médico para que te evalúe de inmediato.

*El cáncer de mama es el cáncer más común en mujeres de todo el mundo.*



## Autoexploración regular



- 1.** De pie frente al espejo observe los pezones, la superficie y el contorno de las mamas.



- 3.** Acostada, con la mano derecha palpe la mama izquierda. Haga movimientos circulares suaves, apretando levemente con la punta de los dedos.



- 5.** Durante el baño, con la piel mojada o enjabonada, levante el brazo derecho y deslice los dedos de la mano izquierda suavemente sobre la mama derecha, extendiéndose hasta la axila. Haga lo mismo con la mano izquierda.



- 2.** También en pie frente al espejo, levante los brazos y observe si se alteran el contorno y la superficie de las mamas.



- 4.** Repita la misma exploración sobre la mama derecha con la mano izquierda.

**Realizarse las mamografías indicadas a partir de los 40 años.**

*Consulte con su médico ante cualquier alteración de sus mamas.*

**La pandemia no terminó.**

La vacuna permitió una gran reducción de la internación y la letalidad por casos de covid, pero las enfermedades respiratorias se contagian especialmente en invierno. La mejor manera de prevenir la difusión de variantes

más transmisibles es completar el esquema de vacunación y mantener los cuidados sanitarios.

**¡No nos descuidemos!**