



19 de OCTUBRE
DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

**Prevenir está
en tus manos**

10 hábitos hacen la diferencia.

Suma estos pasos para disminuir factores de riesgo y mejorar tu calidad de vida:

1



Acude con tu profesional de la salud para estudios periódicos.

2



Realízate exámenes completos periódicamente para una detección oportuna.

3



Haz ejercicio, ¡el que más te guste!

4



Dile no al alcohol, ¡no más de una copa!

5



No fumar, eso incluye vapeadores.

6



Disfruta de una alimentación balanceada.

7



Evita las grasas trans y azúcares.

8



Menos carnes rojas, alimentos procesados y embutidos.

9



Procura tus niveles de vitamina D, comiendo pescado o huevo.

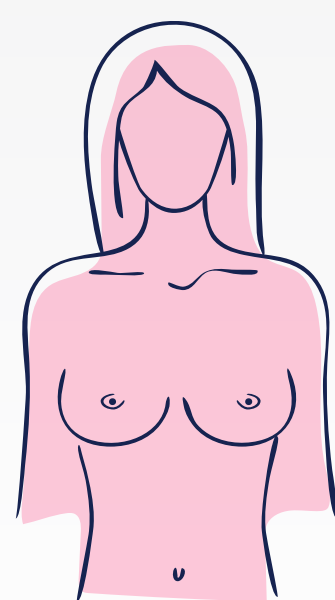
10



Autoexplórate cada mes

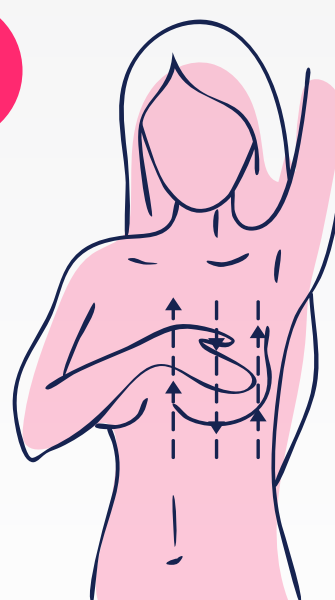
Realízalo preferentemente entre 3 y 5 días después del comienzo del periodo.

A



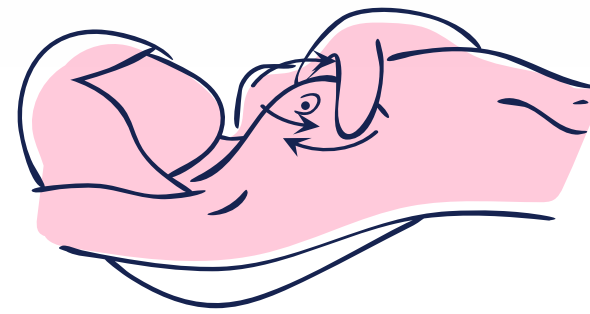
Usa un espejo para observarte.

B



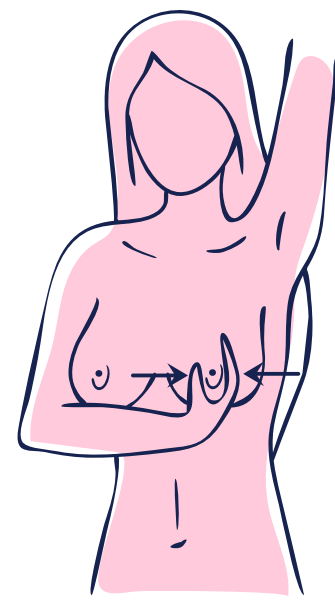
Posteriormente realízalo del lado izquierdo, con la mano izquierda detrás de la cabeza y con la mano derecha palpar en busca de nódulos o bultos (y viceversa).

C



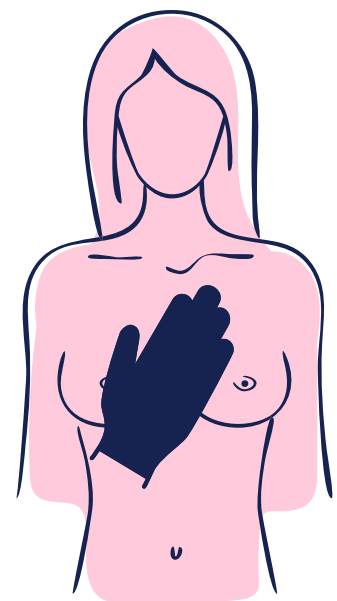
Acuéstate cómodamente con una almohada debajo de tu espalda y repite el examen.

D



Usa movimientos circulares o en zigzag para buscar nódulos en senos y axilas.

E



Presiona suavemente los pezones para verificar secreciones.

**SI NOTAS ALGÚN CAMBIO RARO,
ACUDE A TU MÉDICO**



- Cambios de coloración.
- Hundimiento de la piel.
- Piel de naranja.
- Asimetría (un seno más grande que el otro).
- Nódulos o bultos.
- Secreción por el pezón.

Recuerda que siempre es importante consultar con un profesional de la salud de forma regular.