

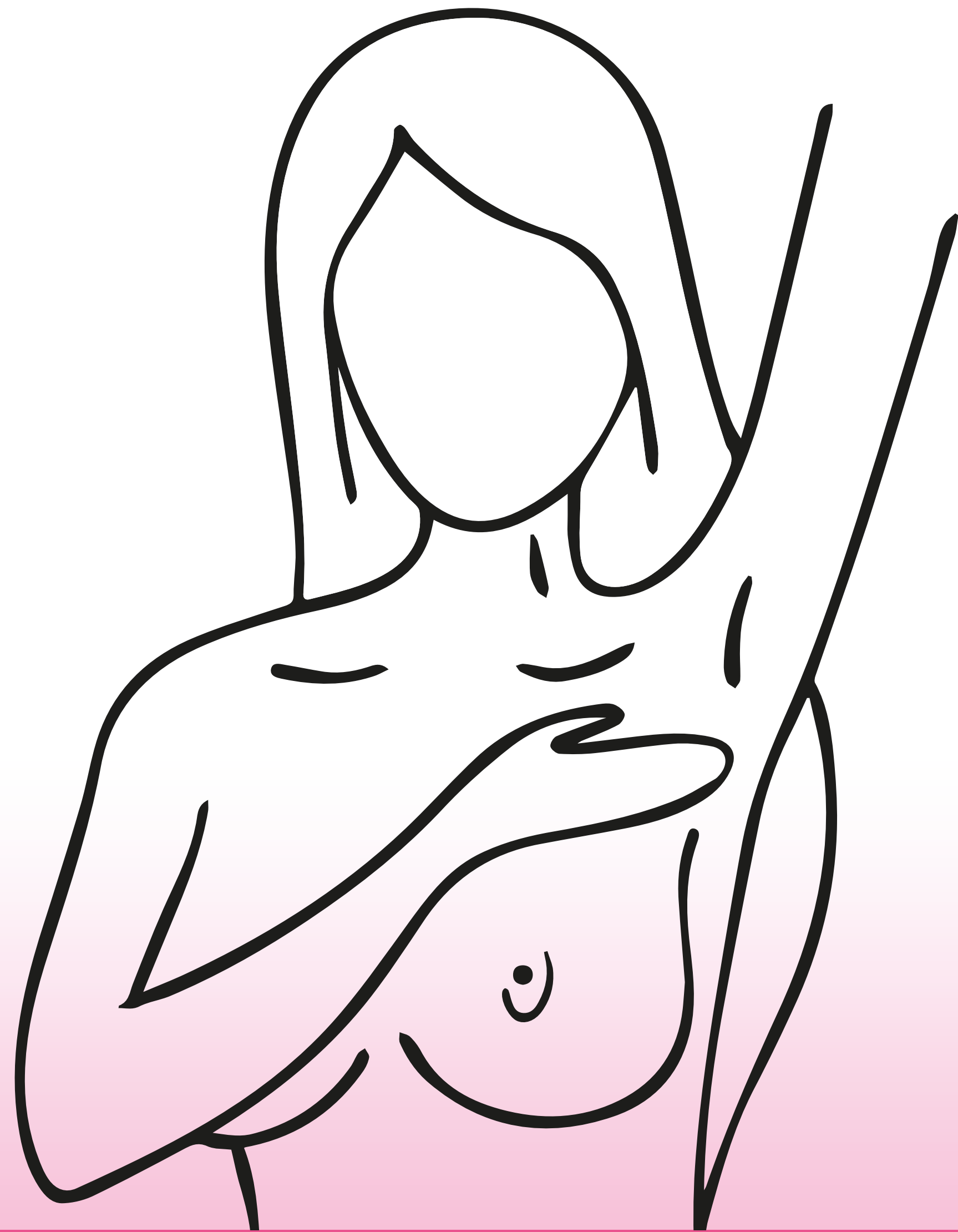


Autoexploración mamaria



Gobierno de
México





**Autoexploración
mamaria**

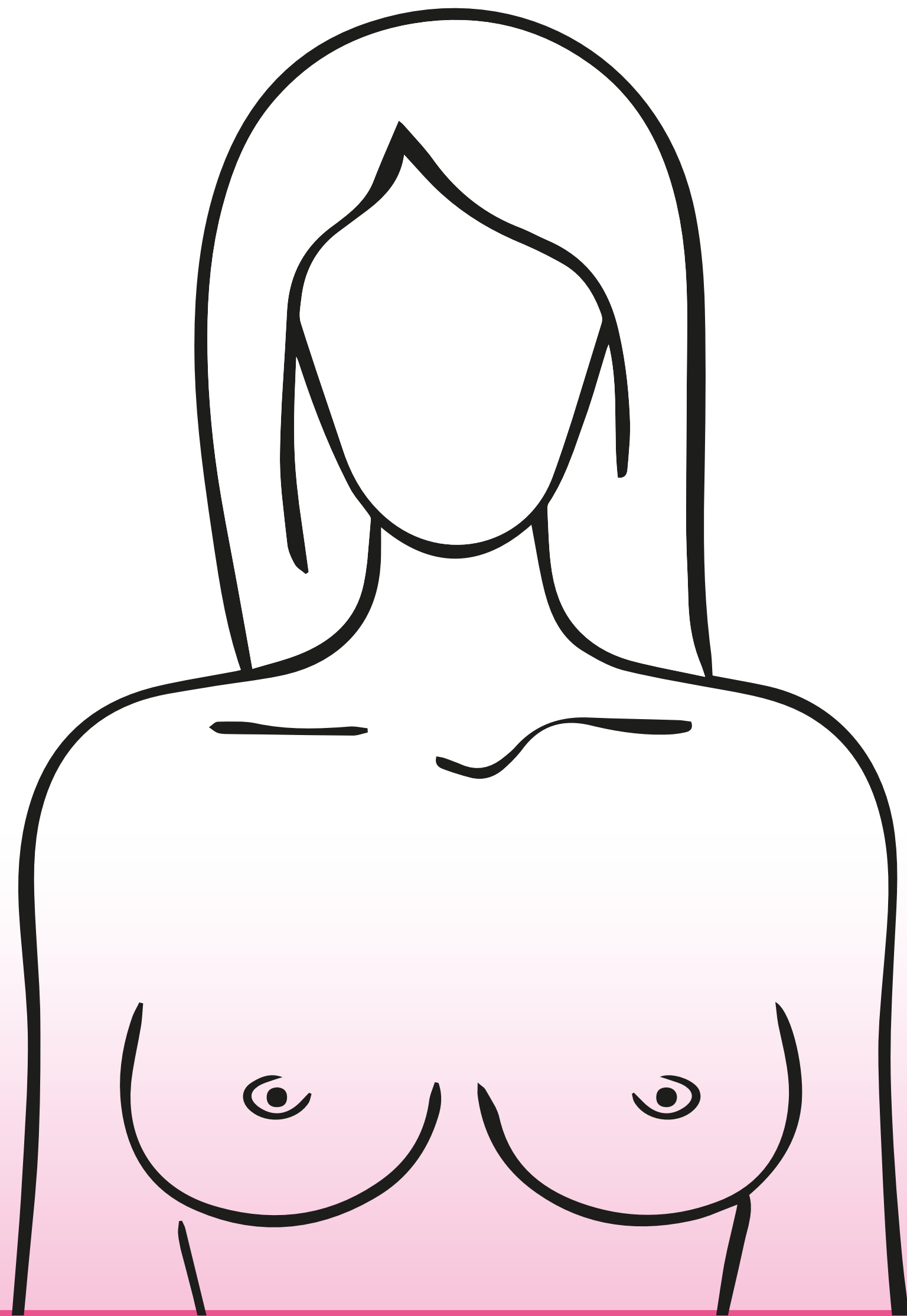
Autoexploración mamaria

**La detección temprana es
la mejor defensa contra el
cáncer de mama.**



Gobierno de
México





Autoexploración mamaria

Paso 1

**Empieza por mirar tus
mamas en un espejo con los
hombros alineados y las
manos en la cadera.**



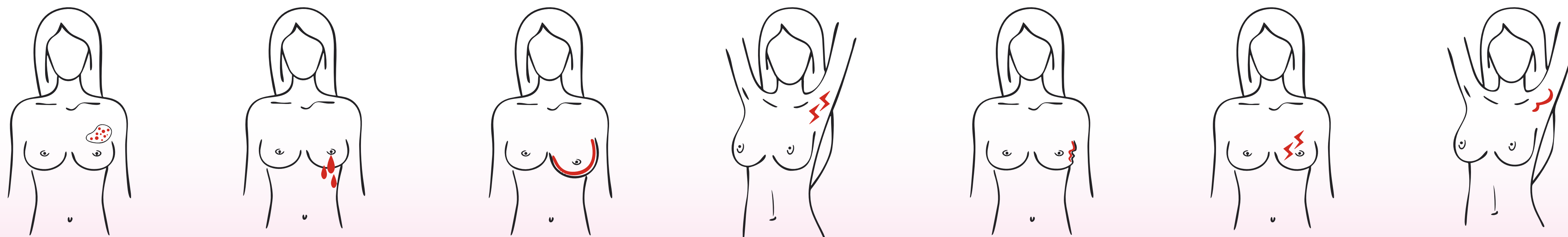
Gobierno de
México



¿Qué esperamos encontrar?

Autoexploración mamaria

Mamas de tamaño, forma, y color habitual, sin distorsiones visibles o inflamación.



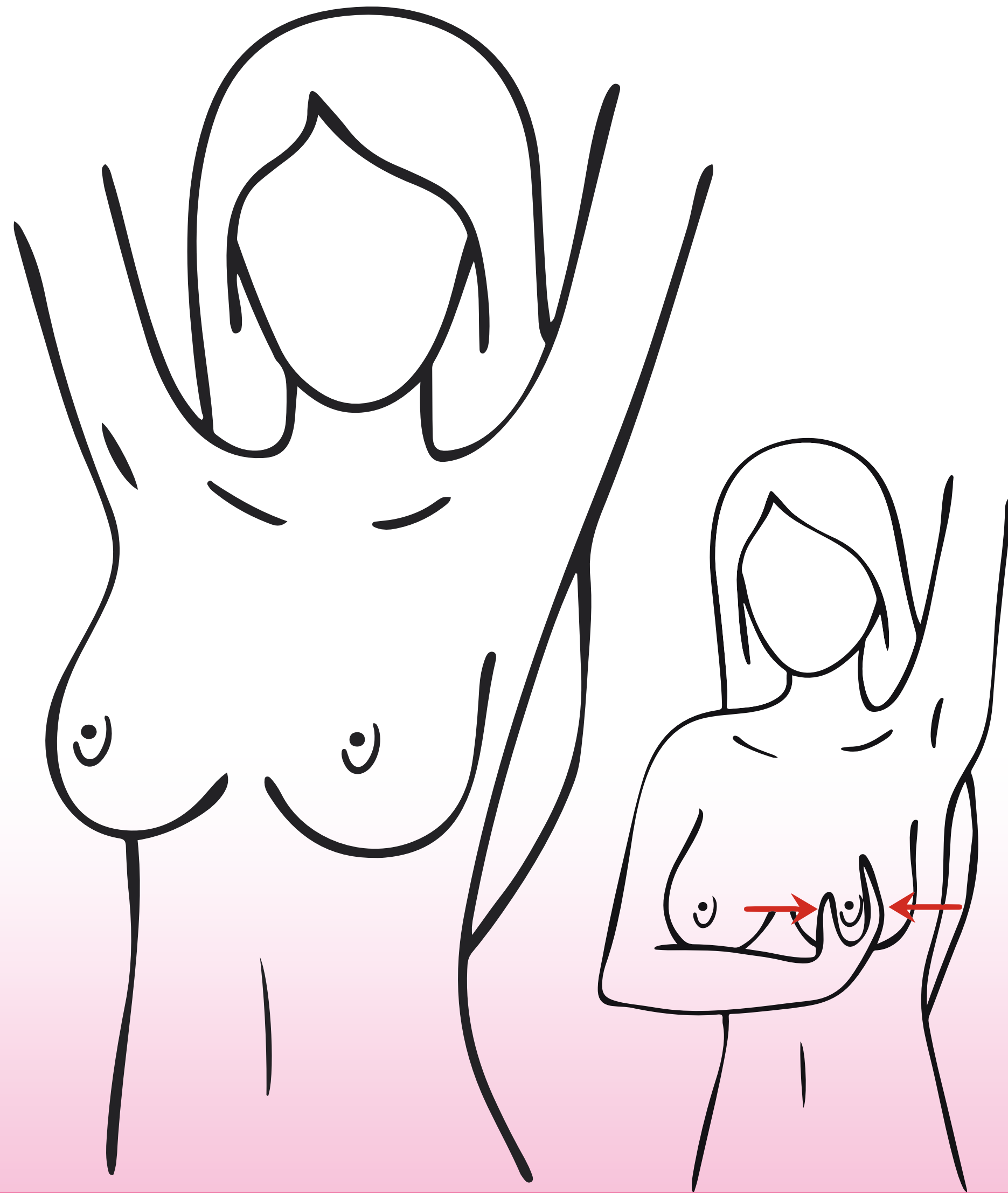
Acude a tú médico si observas:

Dobleces, hundimiento de la glándula mamaria, enrojecimiento, salpullido, inflamación.
Tu pezón se encuentra en diferente posición



Gobierno de
México





Autoexploración mamaria

Paso 2

Levanta los brazos y mantente atenta a algún cambio, incluso alguna señal que indique salida de fluidos del pezón.

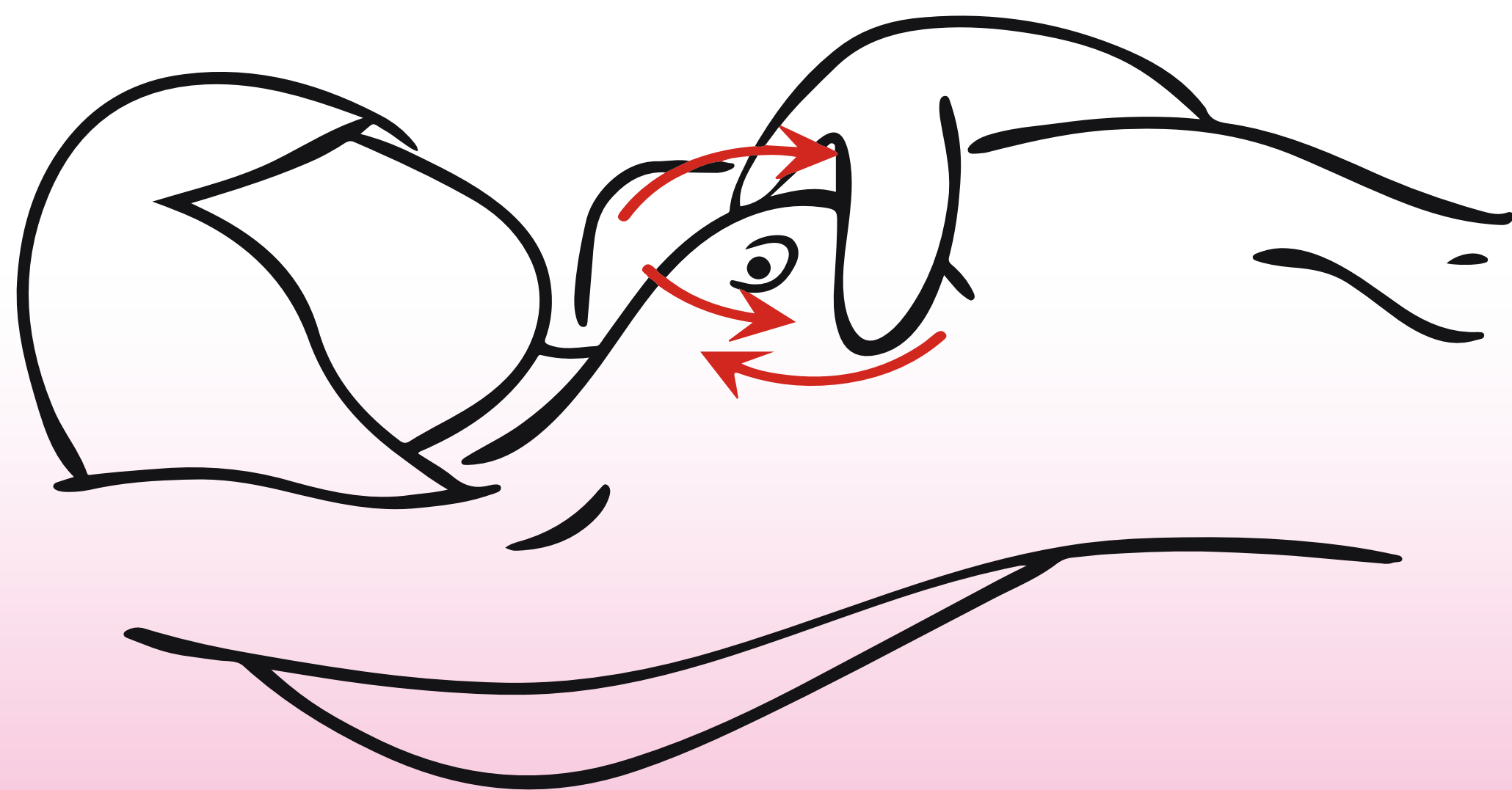


Gobierno de
México



Paso 3

Recostada, analiza
tus mamas



Autoexploración mamaria

Utiliza la mano derecha para tocar tu mama izquierda y con la mano izquierda toca la derecha.

Usa un toque firme y suave con la punta de los dedos juntos, con un movimiento circular del tamaño de una moneda pequeña.

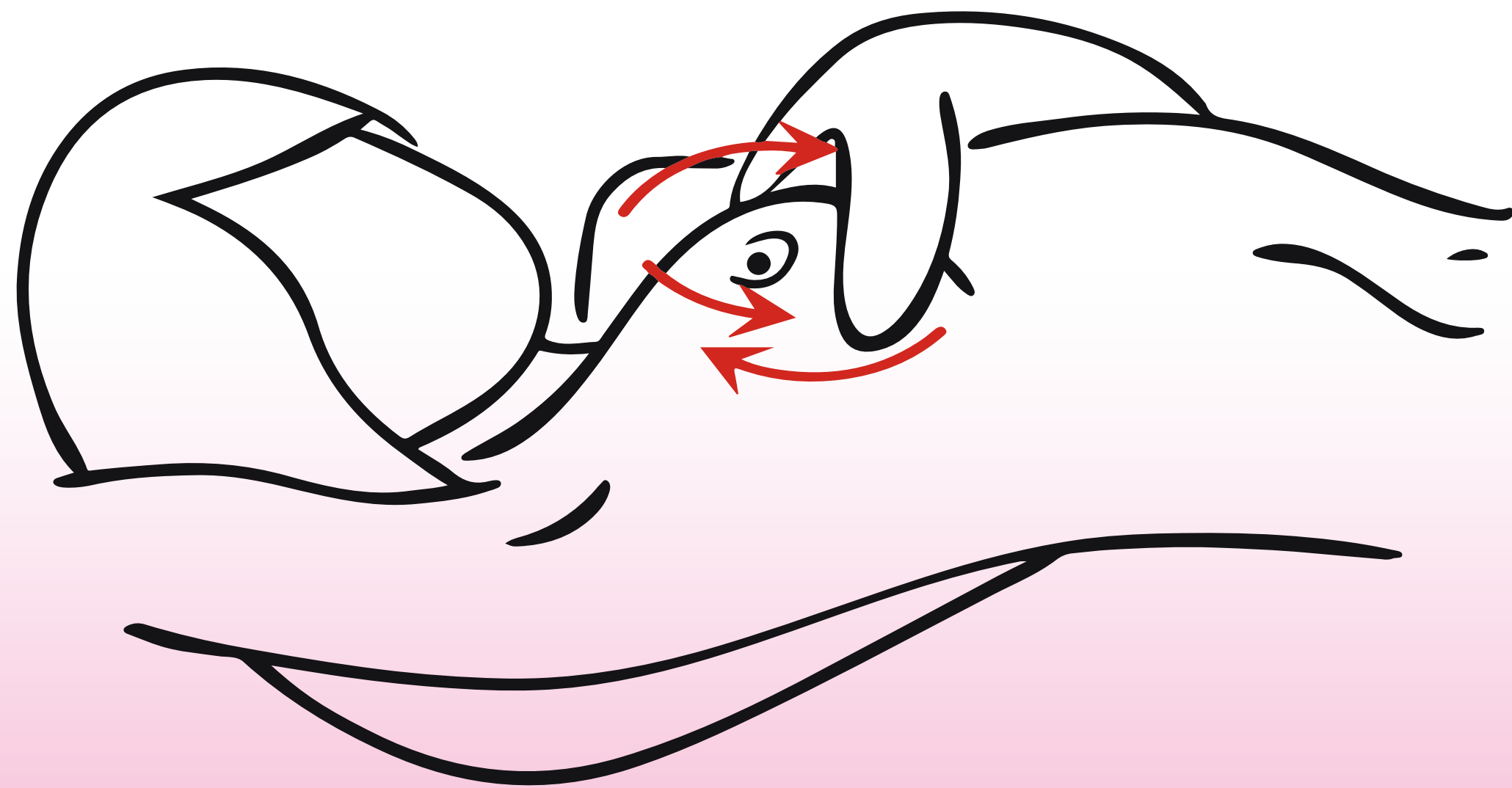


Gobierno de
México



Paso 3

Recostada, analiza
tus mamas



Autoexploración mamaria

Recuerda cubrir toda tu mama, empezando por la parte superior hasta la más baja, de un lado al otro, desde la clavícula hasta la parte alta del abdomen y desde la axila hasta el escote.

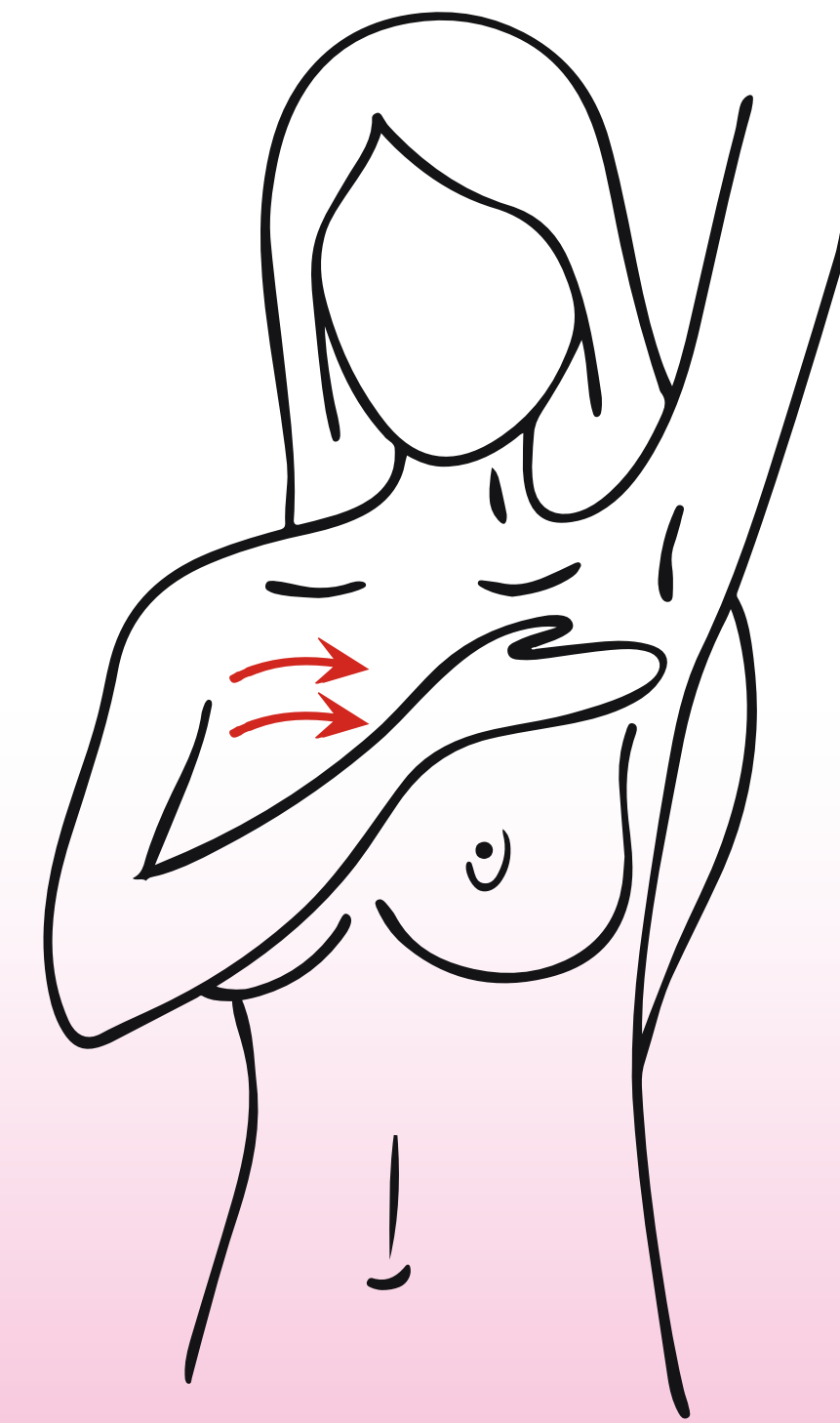
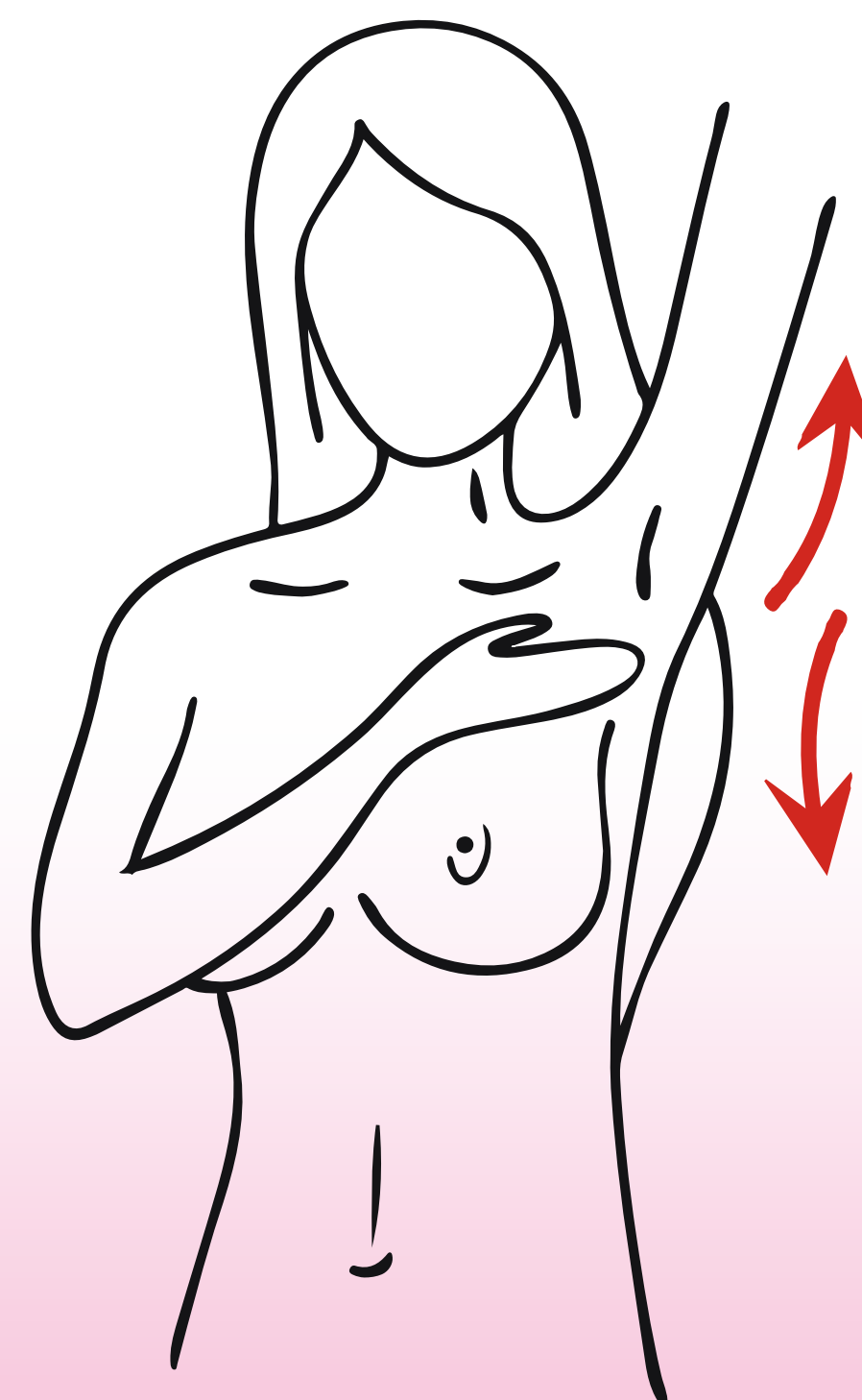
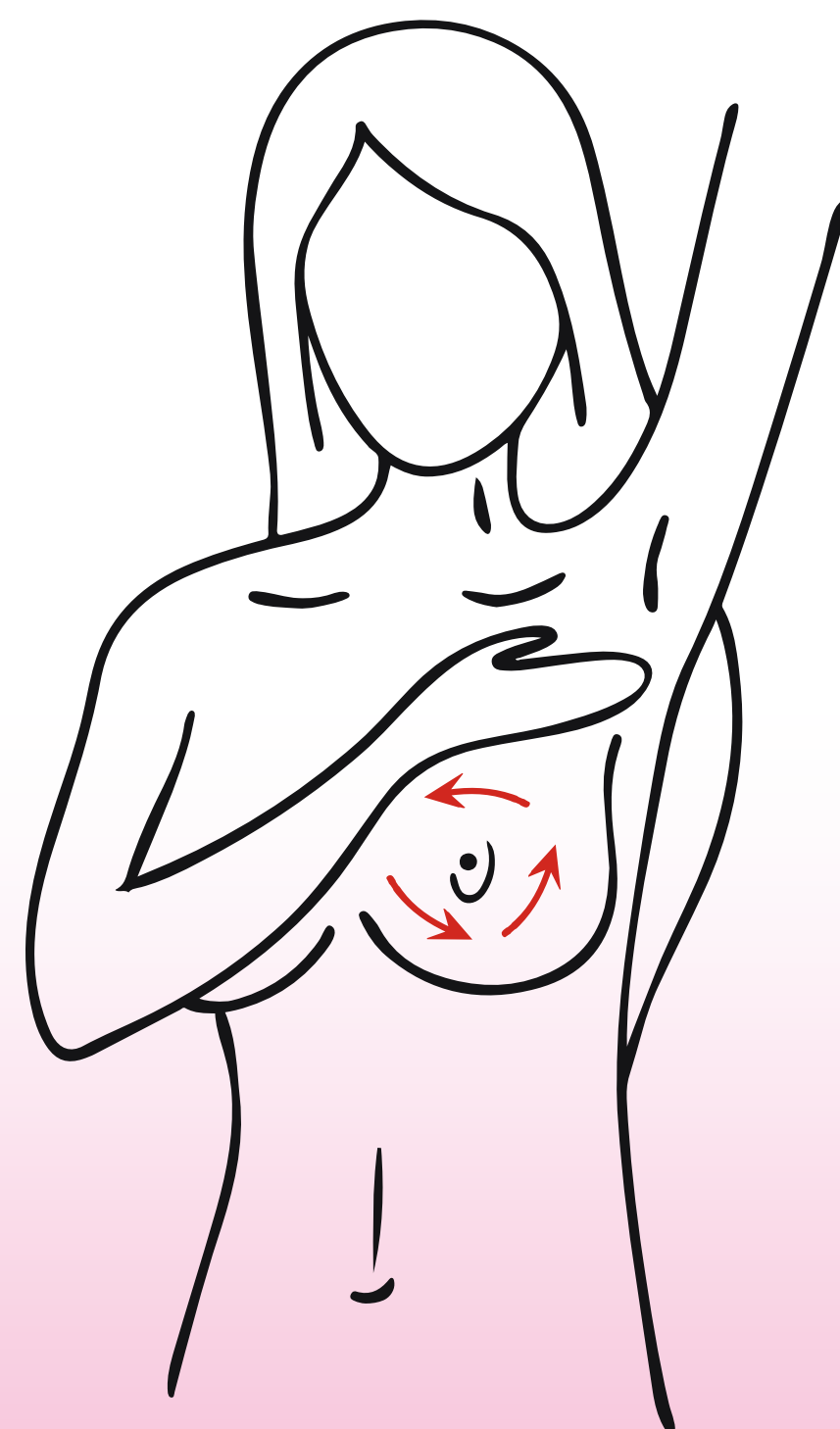


Gobierno de
México



Paso 3

Se puede utilizar un patrón circular, vertical o porciones, como se ilustra a continuación

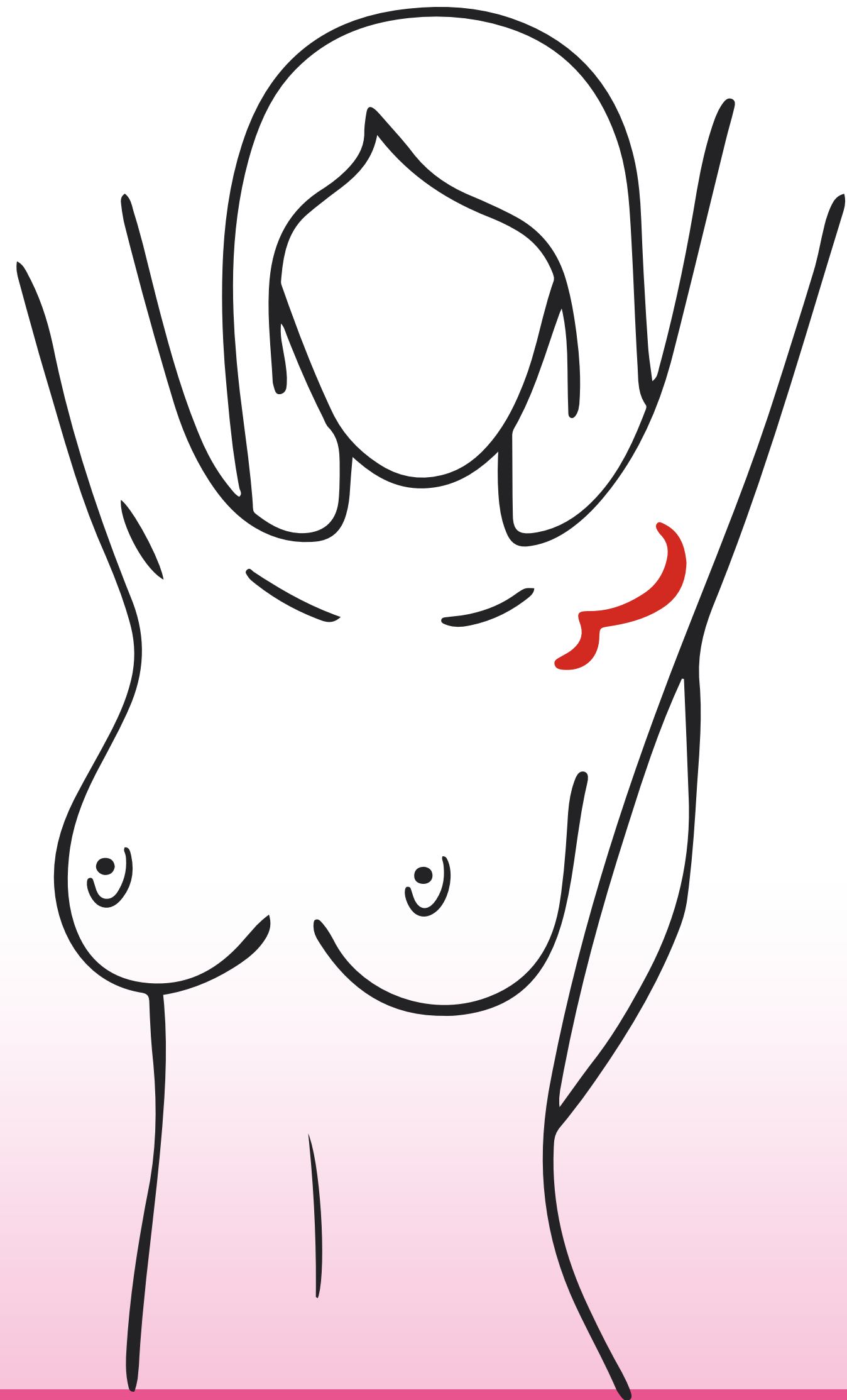


**Autoexploración
mamaria**



Gobierno de
México

 **PEMEX**[®]
POR EL RESCATE DE LA SOBERANÍA



Autoexploración mamaria

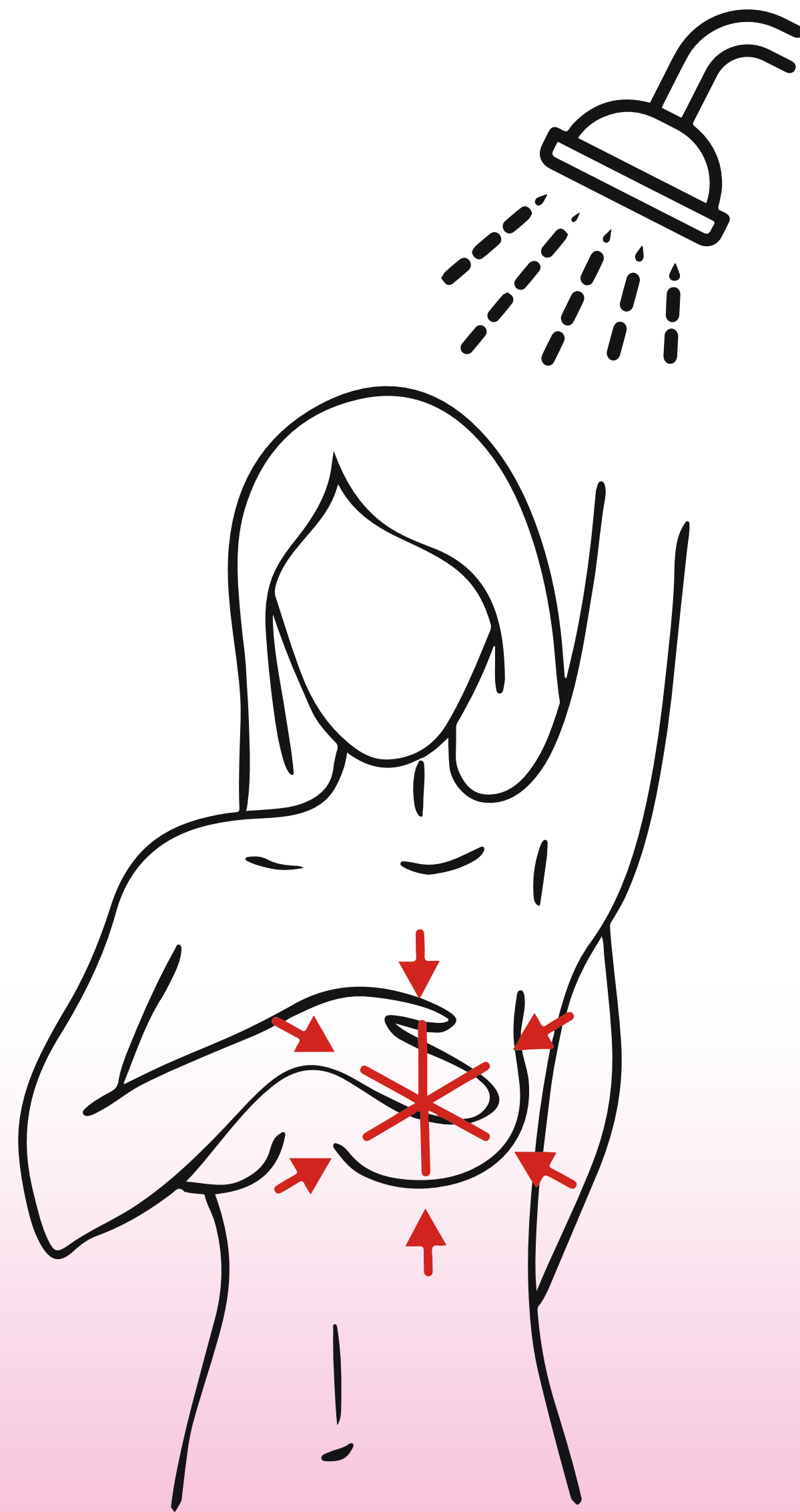
Una vez explorada la mama, hay que realizar la exploración de la axila para intentar descubrir la existencia de bultos en esta zona.

El examen se deberá realizar en las dos mamas y axilas.



Gobierno de
México





Autoexploración mamaria

También puedes tocar tus mamas mientras te bañas, una vez que la piel esta mojada y resbalosa (realiza el paso 3).

A medida que las autoexploraciones mamarias sean más rutinarias **podrás detectar características normales o anormales en ti.**

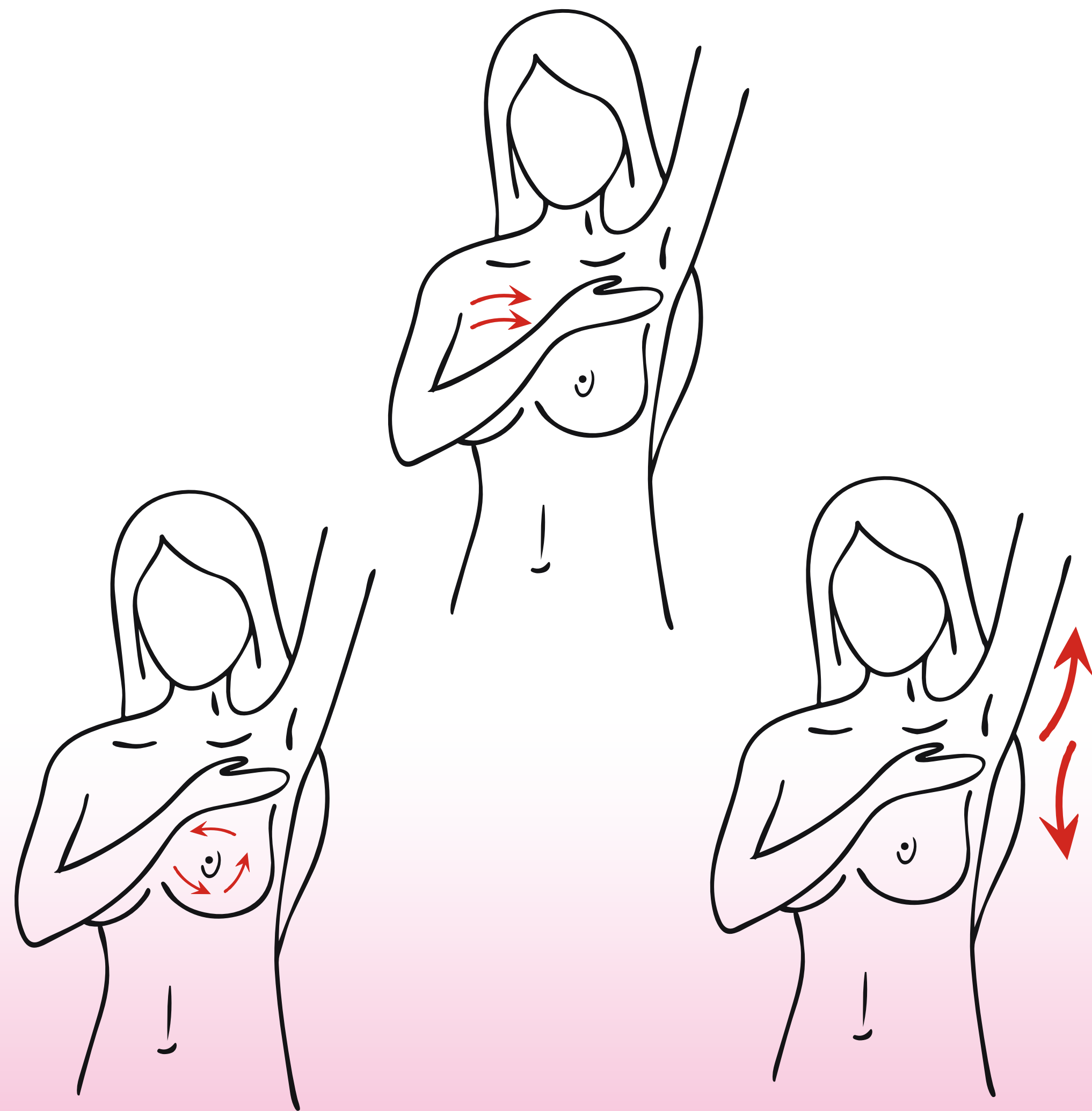
Si detectas algún cambio, es importante acudir al médico.



Gobierno de
México



Autoexploración mamaria



- **Explórate 7** días después de la menstruación.
- Si ya no reglas **hazlo en un día fijo del mes.**
- Si olvidaste hacerlo en la fecha programada **hazlo cuando te acuerdes.**



Gobierno de
México





Eres la definición
de fortaleza

**Enfrentas la tormenta con
una sonrisa**, y eso te hace
invencible

Un día te darás cuenta de que
no eres una superviviente
más, sino una guerrera que
nunca se rindió

¡Prevenir es saber vivir!



Gobierno de
México

