

**EL CÁNCER DE MAMA SIGUE SIENDO LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN MUJERES EN MÉXICO, SE CALCULA QUE CADA DÍA FALLECEN ENTRE 10 Y 12 DE ELLAS.**

## ¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

- 1 Hereditarios**, como antecedentes familiares de cáncer de mama y mutaciones de los genes BRCA1, BRCA2, y TP53.
- 2 Reproductivos**, como el uso prolongado de anticonceptivos orales y terapias de sustitución hormonal; menstruación a edad temprana; aparición tardía de la menopausia; acortamiento de la lactancia materna.
- 3 Estilo de vida**, como el consumo excesivo de alcohol, sobrepeso, obesidad y falta de actividad física.

## ¿Cómo autoexplorarte?

### Obsérvate frente al espejo

Busca cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel, especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones. Este procedimiento deberás hacerlo de diferentes maneras, con los brazos a los lados, con las manos detrás de la cabeza, con codos y hombros ligeramente hacia adelante y finalmente con las manos en la cintura.

### Toca

**Busca** bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama.

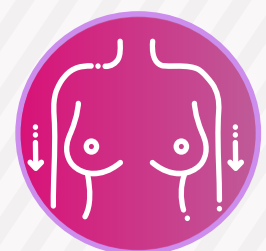


### Hazlo primero de pie

con la mano derecha en la nuca y con la izquierda toca el pecho derecho. Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro.



**Revisa** toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Explora el otro pecho de la misma manera.



## Señales de alerta:

- Masa indolora en la glándula mamaria.
- Cambios en la textura de la piel, heridas o inflamación. Diferencia entre una mama y otra.
- Cambios de temperatura en la piel de las mamas.
- Cambios en el pezón como punzadas, agrietamiento, irritación y hundimiento.
- Secreción anormal por el pezón de color blanco, café, cremoso o sanguinolento.



## ¿Cómo prevenir el cáncer de mama?

**Autoexplórate** a partir de los 20 años, al menos una vez al mes.



**Realiza** una mastografía cada dos años si eres mayor de 40 años.



**Practica** la lactancia materna por más de 12 meses.



**Lleva** una dieta rica en frutas y vegetales por su alto contenido de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.



**Reduce** al mínimo el consumo de grasas, azúcar y alcohol. Mantén un peso adecuado.



**La detección temprana disminuye entre el 20 y 30% la tasa de mortalidad.**

**Recuerda que no estás sola, cuentas con tu familia y amigos para salir adelante.**