



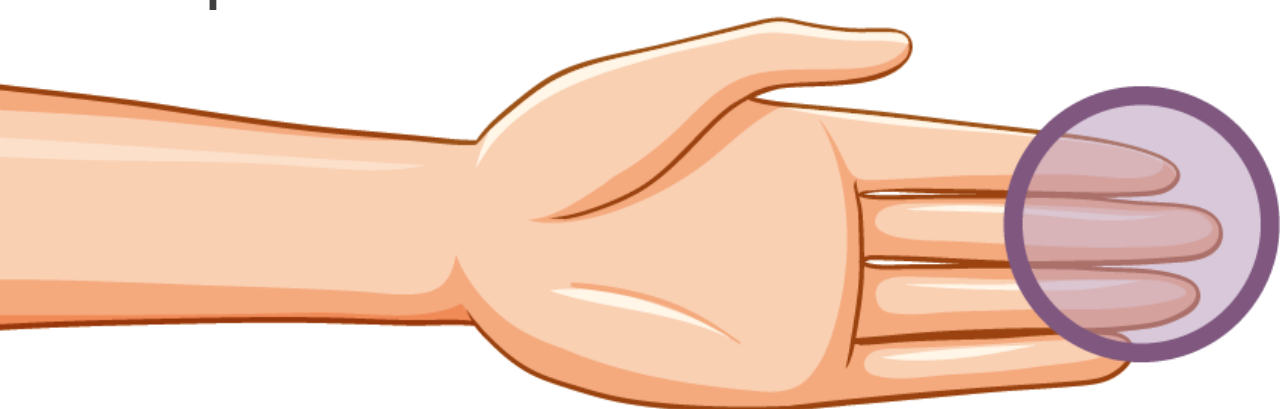
Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana
Secretaría de Administración y Finanzas

SAISUV informa

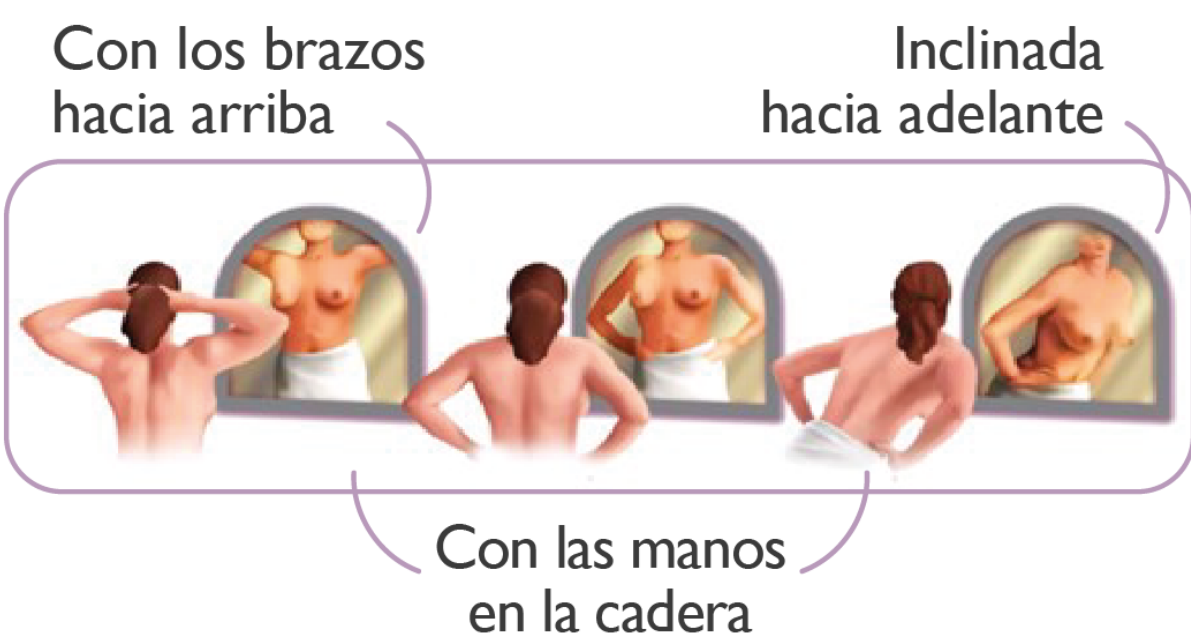
Sabías que... el cáncer de mama se puede curar si se detecta en etapas tempranas, destacando que la autoexploración de mamas es una medida de prevención



Para autoexplorarte

Utiliza las yemas de los dedos:
anular, medio e índice

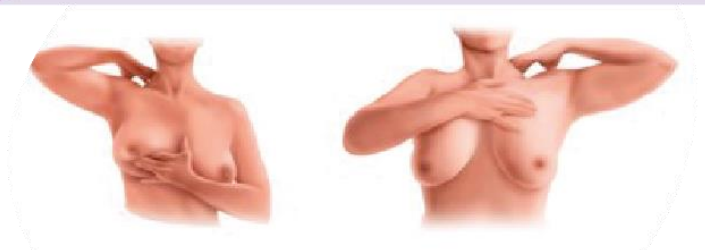
1 De pie o sentada, observa los cambios frente al espejo



2 De pie o sentada toca debajo de ambos brazos



3 Por toda la mama y por encima de ella

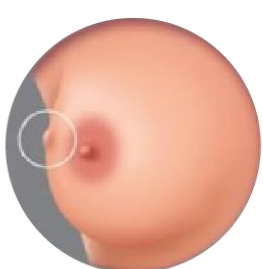


4 Acuéstate y realiza el mismo proceso



Examínate

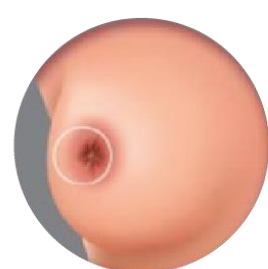
Observa



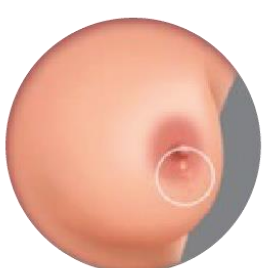
Tumor



Retracción



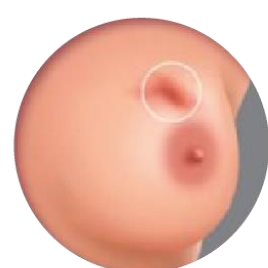
Hundimiento del pezón



Secreción



Cambios en la piel



Enrojecimiento

Al tocar busca bolitas, endurecimientos o hundimientos, al final siente el pezón y apriétalo un poco para ver si no hay secreción



La autoexploración de las mamas se recomienda de forma regular, iniciando a los 20 años, de preferencia en los 5 a 7 días posteriores a la menstruación. Si no menstruas, elige un día del mes para realizarlo