

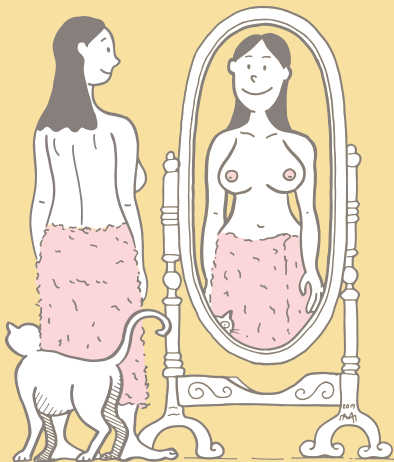
2



EL CÁNCER
DE MAMA
Y YO



YO ME REVISO PARA CACHAR EL CÁNCER DE MAMA A TIEMPO



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

DIRECTORIO

Mtro. Zoé Robledo A.
Director General

Dr. Mauricio Hernández Ávila
Director de Prestaciones Económicas y Sociales

Lic. José David Méndez Santa Cruz
Titular de la Unidad de Prestaciones Económicas y Salud en el Trabajo

Dra. Olga Georgina Martínez Montañez
Coordinadora de Bienestar Social

Lic. Manuel Andrés Ruiz Maciel
Coordinador de Prestaciones Económicas

Dra. Vesta Louise Richardson López Collada
Coordinadora del Servicio de Guardería para el Desarrollo integral infantil

Lic. Yolanda Laguardia Jiménez
Encargada de la Coordinación de Centros Vacacionales,
Velatorios, Unidad de Congresos y Tiendas

Dr. Manuel Carlos Ortega Álvarez
Encargado de la Coordinación de Salud en el Trabajo

CRÉDITOS

Textos originales y revisión técnica
Olga Georgina Martínez Montañez

Edición y adaptación de textos
Juanjo Junoy Arango

Diseño editorial e ilustraciones
Manuel Macías Beckmann

Derechos Reservados conforme
la Ley del Instituto Mexicano del Seguro Social, 2019.

Se autoriza la reproducción total/ parcial del contenido de la presente obra, previa autorización por escrito de la Coordinación de Bienestar Social del Instituto Mexicano del Seguro Social

Villalón 117, Cuarto piso,
Alcaldía Cuauhtémoc,
C.P. 06500,
Ciudad de México.

Impreso en México, 2019





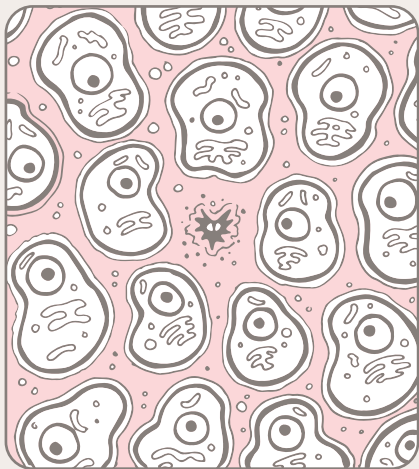
¿Cómo sé si tengo
cáncer de mama?



A todas las mujeres como yo nos
da miedo el cáncer de mama.
¿Qué digo miedo?, pavor.



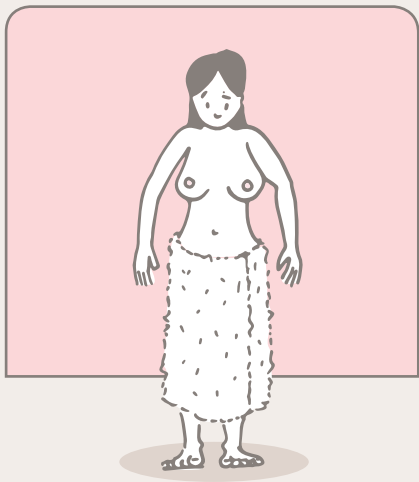
Sobre todo, porque seguro
conocemos a alguien que lo ha
sufrido.



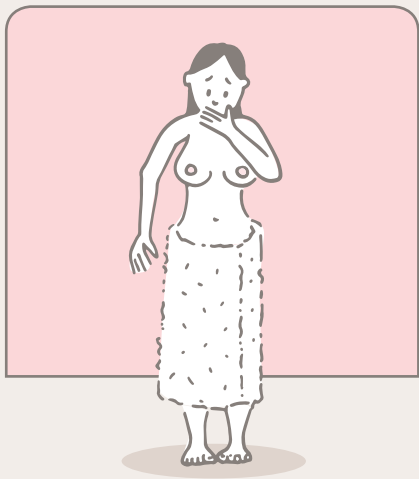
Por suerte muchas lo superan,
porque si lo detectan cuando
apenas empieza, es más fácil de
vencer.



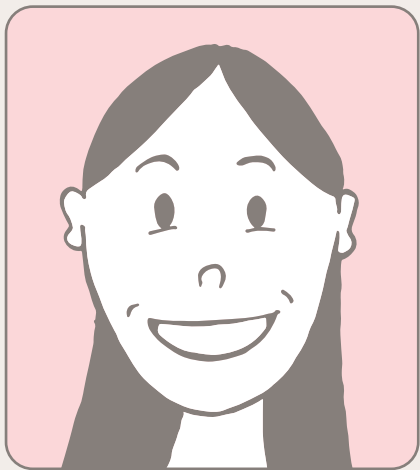
Lo primero que debes hacer es aprender a explorarte tú misma. Y también saber que hay formas muy confiables de detectar el cáncer, como la mastografía.



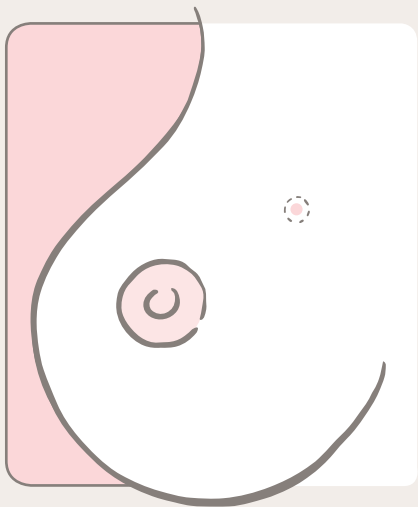
Es muy importante que conozcas bien tu cuerpo y puedes hacerlo a partir de los veinte años.



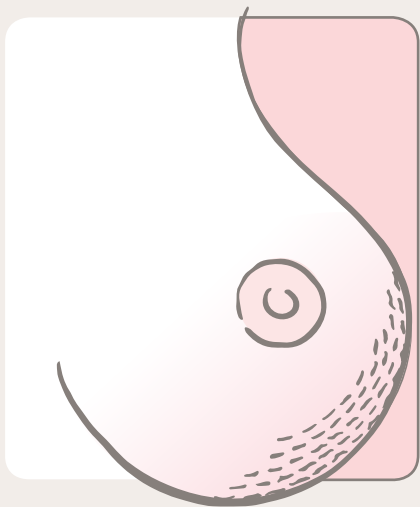
Así te vas a dar cuenta si hay algo raro en tus senos, algo que no parezca bien, para decirle a tu doctor o a tu doctora.



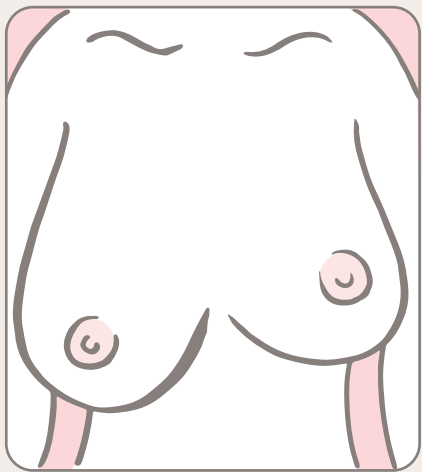
¿Sabes qué debes buscar?



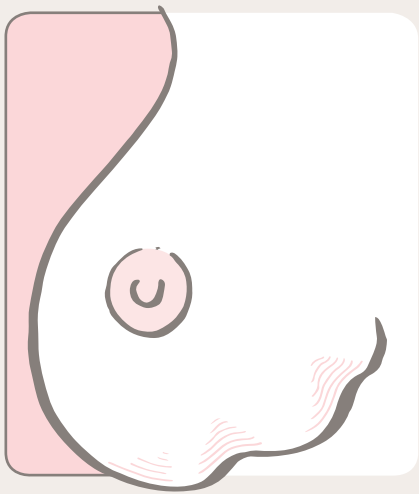
Primero fíjate si sientes alguna bolita, una parte dura o con la piel más gruesa.



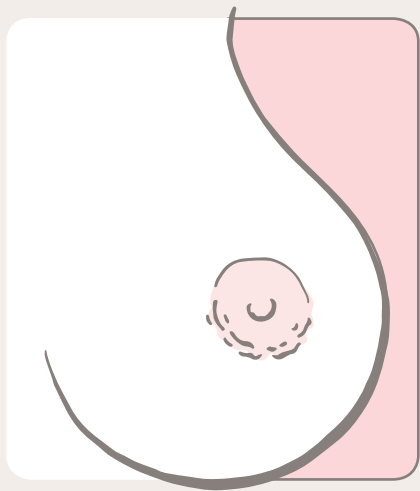
Fíjate también si hay alguna parte hinchada, más oscura o enrojecida.



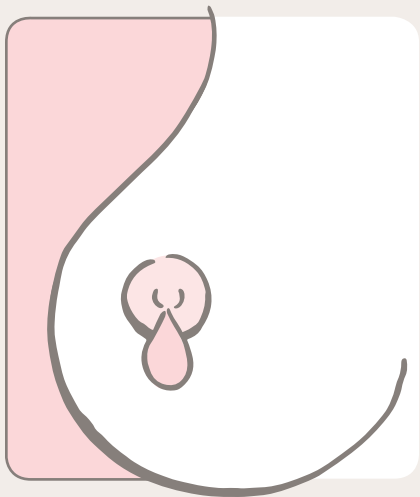
Si ves algún cambio en el tamaño o en la forma de tus senos, puede ser importante.



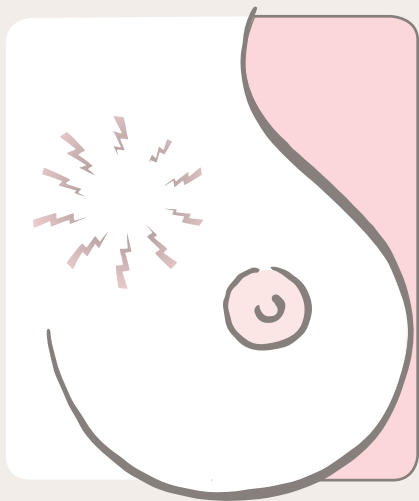
También es importante notar si tienes hundimientos o arrugas en la piel.



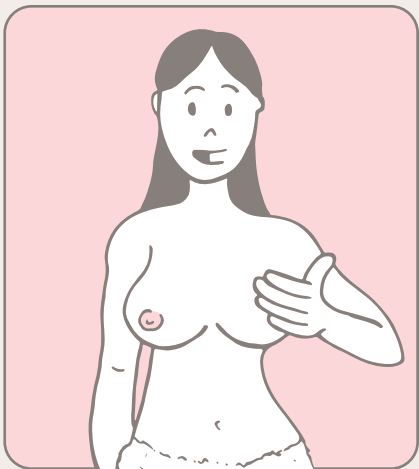
Estate atenta por si ves úlceras o llagas en tus pezones.



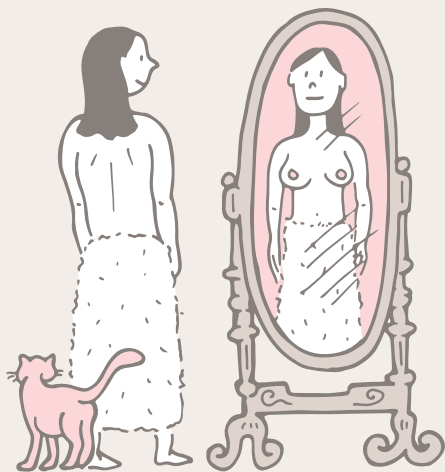
También checa si te sale un
· líquido por el pezón al
presionarlo y si es amarillento
o de un color rojizo.



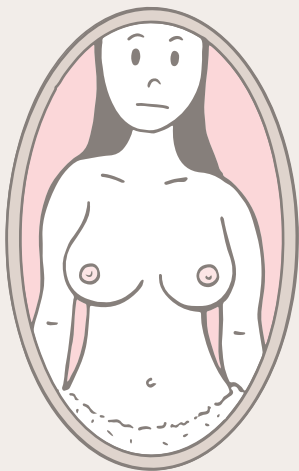
Y claro, si tienes algún dolor reciente y no se te quita.



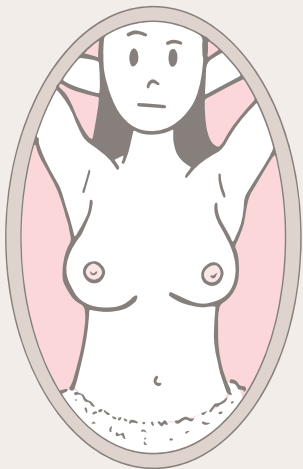
A mí me enseñaron a explorarme sola y te voy a decir cómo puedes hacerlo tú. Es fácil y lo haces de volada.



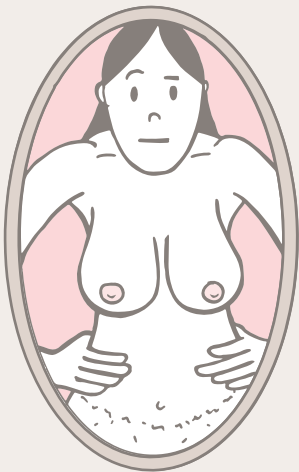
Primero busca un espejo y desnúdate de la cintura hacia arriba para que puedas verte.



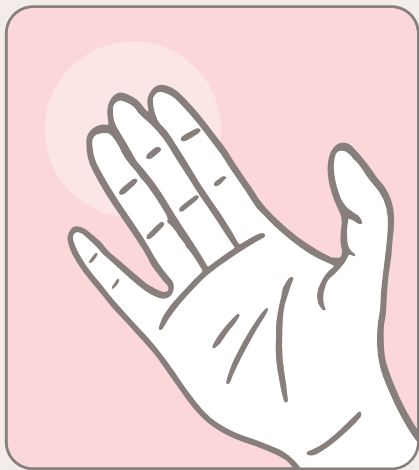
Con los brazos a los lados del cuerpo, fíjate bien en la forma y el tamaño de tus senos.



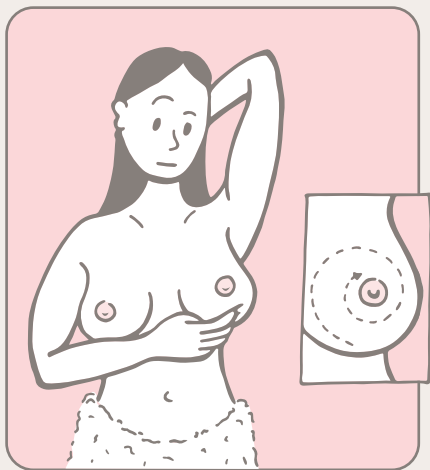
Luego pon las manos atrás de tu cabeza y los codos hacia adelante. Checa si hay cambios en tus senos como en la forma, partes hundidas o si el pezón se desvía hacia un lado.



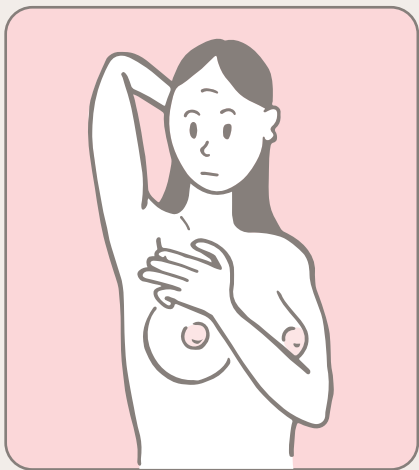
Ahora, con las manos en la cintura, empuja tus codos hacia adelante mientras te inclinas un poco. Suena raro, pero es fácil. Fíjate otra vez en cualquier cambio en tus senos.



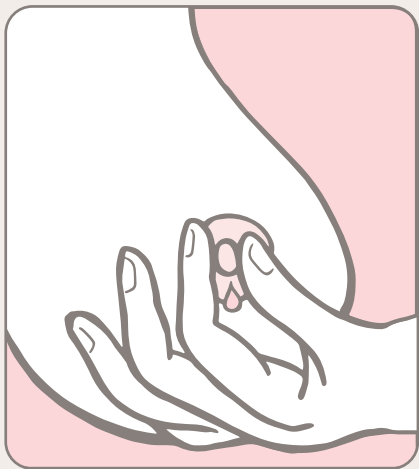
Llegó el momento de tocarte.
También se llama palpación.



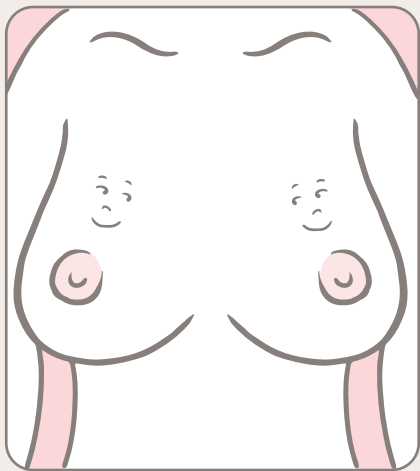
Levanta el brazo izquierdo, pon la mano en la nuca y con la yema de los dedos de la otra mano, toca tu mama izquierda en círculos de afuera hacia dentro.



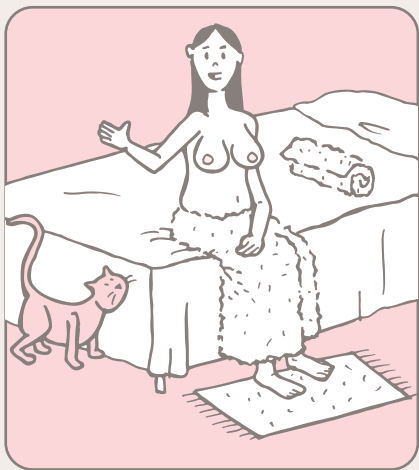
Checa si hay zonas duras o que te duelan. Fíjate mucho en la parte del pecho más cerca de la axila.



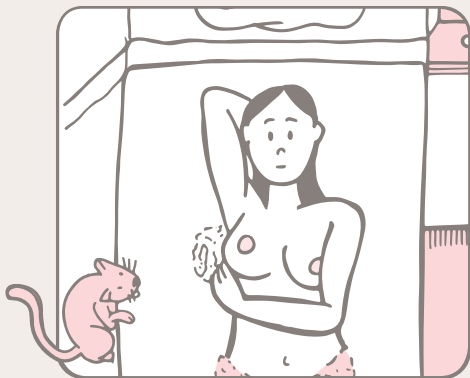
Cuando termines de palpar aprieta tu pezón y observa si hay una secreción o salida de líquido. Hazlo con suavidad para no lastimarte.



Luego repítelo todo con tu
mama derecha. El cáncer de
mama no distingue de lados.



El siguiente paso, es acostarse.



Una vez acostada, pon una toalla enrollada abajo de tu hombro derecho; luego, levanta el brazo izquierdo por arriba de la cabeza y con la otra mano toca tu pecho de la misma manera que antes.



¿Te recomiendo algo? También puedes explorarte mientras estás en la regadera. El agua y el jabón lo hacen más fácil.



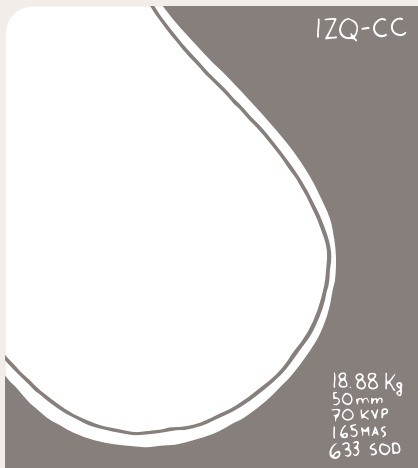
Si ves alguna de estas señales en tus pechos, tienes que decirle a tu médico cuanto antes. Date prisa, el tiempo es oro.



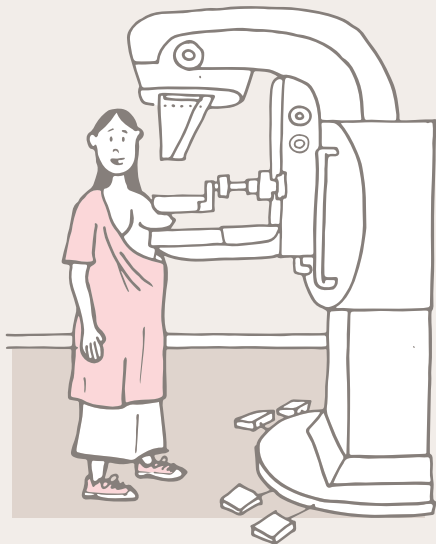
Aparte de explorarte, hay otras maneras de cachar a tiempo un cáncer de mama y son súper importantes.



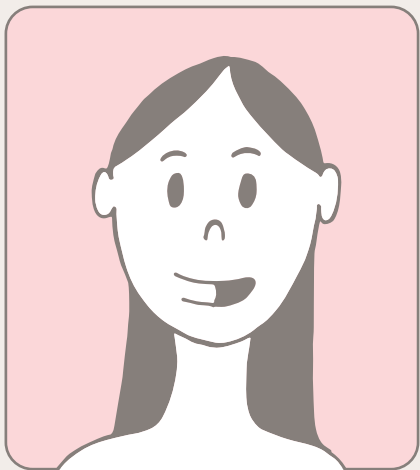
Cada año a partir de los 25, ir a tu clínica para que el personal médico o de enfermería te haga una exploración clínica.
Recuerda preguntar cualquier duda que tengas.



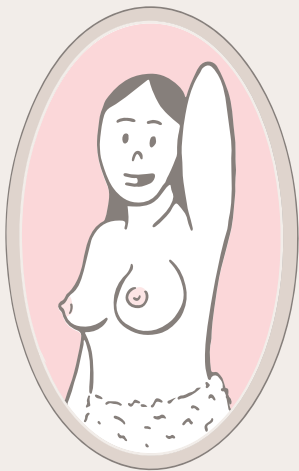
La mejor forma de detectar el cáncer de manera oportuna, es la mastografía. Es un estudio especial de rayos equis que puede detectar un cáncer desde pequeño.



Si tienes entre 40 y 69 años de edad, te debes hacer una mastografía cada dos años.



Haz como yo,
cuídate y mantente pendiente para
que tus senos estén saludables.
Hay cinco pasos.



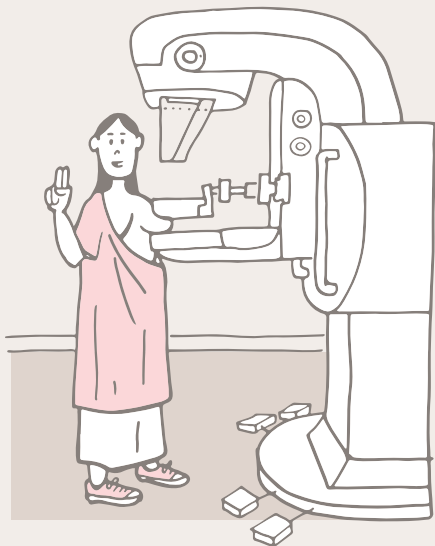
1

Observa y toca tus senos.
Si notas un cambio,
avísale al doctor.



2

Pide una exploración clínica
cada año y que te informen
sobre tus riesgos.



3

Si tienes entre 40 y 69, te toca mastografía cada dos años.



4

Comer bien es clave.
Prefiere el agua simple y come
frutas y verduras.



5

Haz ejercicio diario y evita el sobrepeso. ¡Muévete!