

¡Es momento de **PREVENIR!**



REALÍZATE EL **AUTOEXAMEN DE MAMA** CADA MES

Sigue estos pasos:

- 1** Frente al espejo, observa el contorno y el tamaño de tus senos, buscando alguna anomalía.
- 2** Acuéstate, coloca una mano detrás de tu cabeza y presiona ligeramente tu seno con los dedos del medio de la otra mano, haciendo pequeños movimientos en círculo hasta llegar al pezón.
- 3** Presiona suavemente el pezón para asegurarte de que no haya secreción. También revisa que no esté hundido.
- 4** Palpa tu axila para buscar alguna anomalía.
- 5** Repite los mismos pasos con el otro seno.



Si encuentras alguna anomalía, **acude a tu centro de salud.**

EL CÁNCER DE MAMA EN EL HOMBRE Y LA MUJER



4 MIL PERUANAS

son diagnosticadas con cáncer de mama, cada año.



5 MUJERES MUEREN

al día por este mal, en el Perú.

El 95 % de 10 casos detectados a tiempo tienen cura.

SABÍAS QUE...



El uso del lazo rosado fue promovido desde 1993 por Evelyn Lauder, famosa empresaria que superó la enfermedad.

FACTORES DE RIESGO



Edad avanzada.



Antecedentes familiares.



Alcoholismo



Obesidad



Empezar a menstruar antes de los 12 años.



Uso indiscriminado de hormonas exógenas (píldoras anticonceptivas, hormonas de reemplazo).



El cáncer de mama no distingue sexo: **La autoexploración** es para ambos.

NO Todo bulto en los senos es cáncer.



El diagnóstico médico es necesario.



Por cada 100 casos de cáncer de mama, uno corresponde a un varón.