

19 - Octubre

DÍA INTERNACIONAL CONTRA

CÁNCER de SENO



01

SINTOMAS

- Presencia de una masa o bulto en la mama.
- Cambio de tamaño o forma de la mama.
- Cambio de color en la piel de la mama o pezón.
- Secreciones por el pezón.

02

FACTORES DE RIESGO

- Menstruación antes de los 12 años.
- Sobrepeso.
- No tener Hijos.
- Uso de pastillas anticonceptivas
- Primer hijo después de los 35 años.
- Menopausia después de 55 años.
- Consumo de alcohol.
- Antecedentes familiares de Cáncer.

03

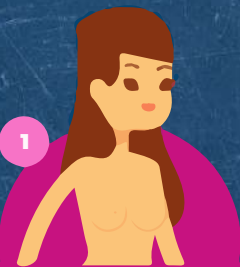
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

El Auto-examen y realizarse una mamografía anual después de los 40 años puede ayudarle a la detección temprana y a iniciar un tratamiento oportuno. Recuerde que los hombres también pueden desarrollar cáncer de mama, ya que en el pecho masculino también existen glándulas mamarias, aunque la incidencia en los hombres es menor.

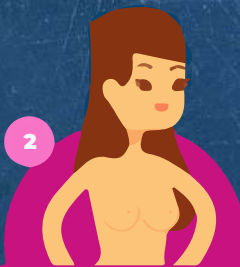
AUTOEXAMEN DE MAMA

Practícalo sin falta una vez al mes 10 días después de tu periodo.

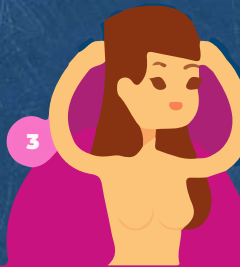
Si estás en edad menopáusica escoge un día fijo. **4 minutos que pueden salvar toda tu vida.**



Con los brazos abajo, fijate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambios en el color o si el pezón está desviado o hundido.



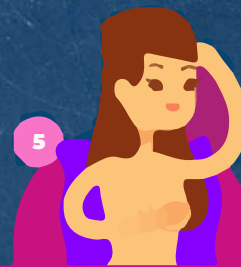
Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente, inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados



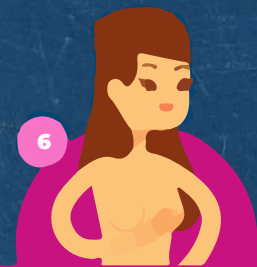
Observa los cambios con los brazos extendidos, hacia arriba.



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón.



Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.



Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.



¿Por qué debes asegurar tu auto?



Tendrás la tranquilidad de saber que te responderán en caso de robo, accidente o pérdida total; además de contar con asistencia en el camino.

Es difícil dimensionar los problemas que puede traer un accidente en auto, desde la asistencia médica, los pagos de las reparaciones y más; de ahí la importancia de poseer un seguro de automotores que te ampare ante cualquier eventualidad.