



Donde acudir:
Jurisdicción Sanitaria No. 1, Tuxtla Gutiérrez

Dra. Norma Esther Sanchez Perez
9 Av Norte esquina con 10 av poniente., Centro C.P. 29000 Tuxtla Gutiérrez.

Teléfono: (01961) 61 5 63 38, 61 5 63 39 y 61 5 63 40 Correo: nsan-

chez@salud.chiappas.gob.mx

Costo: Gratuito

Requisitos:
Cartilla Nacional de Salud.
(Original)

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE CHIAPAS

Dr. Ricardo Hotoniel

García Hareg

LE

Rodríguez Palomo María Arantxa

Roque Salazar Citlalli Guadalupe

Roque Ovando Elena Guadalupe

Ruiz Ravelo Rodolfo Martin

Salinas Arroyo Yasmín Anhely

UN PAR DE MINUTOS PARA TI HACEN UNA GRAN DIFERENCIA en tu vida.





Causas Principales:

La mayoría de los casos del cáncer de mama avanzados se encuentran en mujeres de mas de 50 años.

Existe un riesgo mas alto si familiares cercanos lo padecieron.

El inicio de la menstruación antes de los 12 años o la menopausia después de los 55 años.

Otros riesgos:

El consumo de mas de dos vasos al día incrementa el riesgo.

Tener hijos después de los 30

Hormonoterapia después de ser usados varios años

obesidad

Prevención:

Consume mayormente frutas y verduras, disminuye las carnes de alcohol.

Actividad física cotidiana.

Síntomas:

Bultos en las mamas.

Cambios en forma y tamaño de la mama y/o pezón.

Secreción o pus en l pezón .

Dolor o molestia y ulcera cutánea.

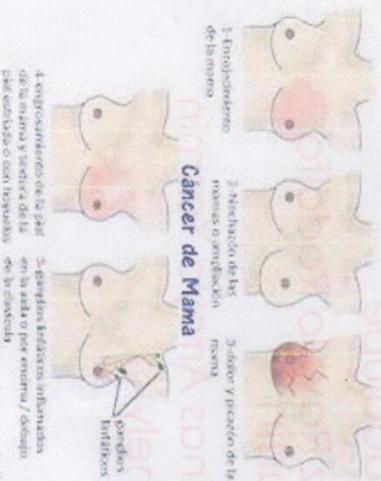
Costras o sangrados en los pezones.

Tratamiento:

Uso de fármacos para destruir células cancerígenas.

Radiación.

Cirugía



Pasos para la autoexploración

Realiza esta práctica entre el quinto y séptimo día de tu periodo menstrual, o un día fijo al mes si ya no estás en tu periodo fértil.

PASO 1 Observa bien tus senos frente al espejo.



Coloca tus manos en la cintura

Coloca tus manos en la nuca

Colócate en posición vertical

PASO 2 Levanta tu brazo izquierdo y presiona con la yema de tus dedos índice y medio con movimientos circulares.



Empieza de abajo hacia arriba llegando al pezón

Presiona tu pezón entre los dedos



PASO 3 Recuéstate colocando una almohaca bajo el hombro izquierdo, con el brazo levantado y pasa tu mano bajo la cabeza.



Con tus dedos índice y medio recorre toda la superficie de tu seno de arriba a abajo y de izquierda a derecha.



PASO 4 Repite los pasos 2 y 3 en tu otro seno.

