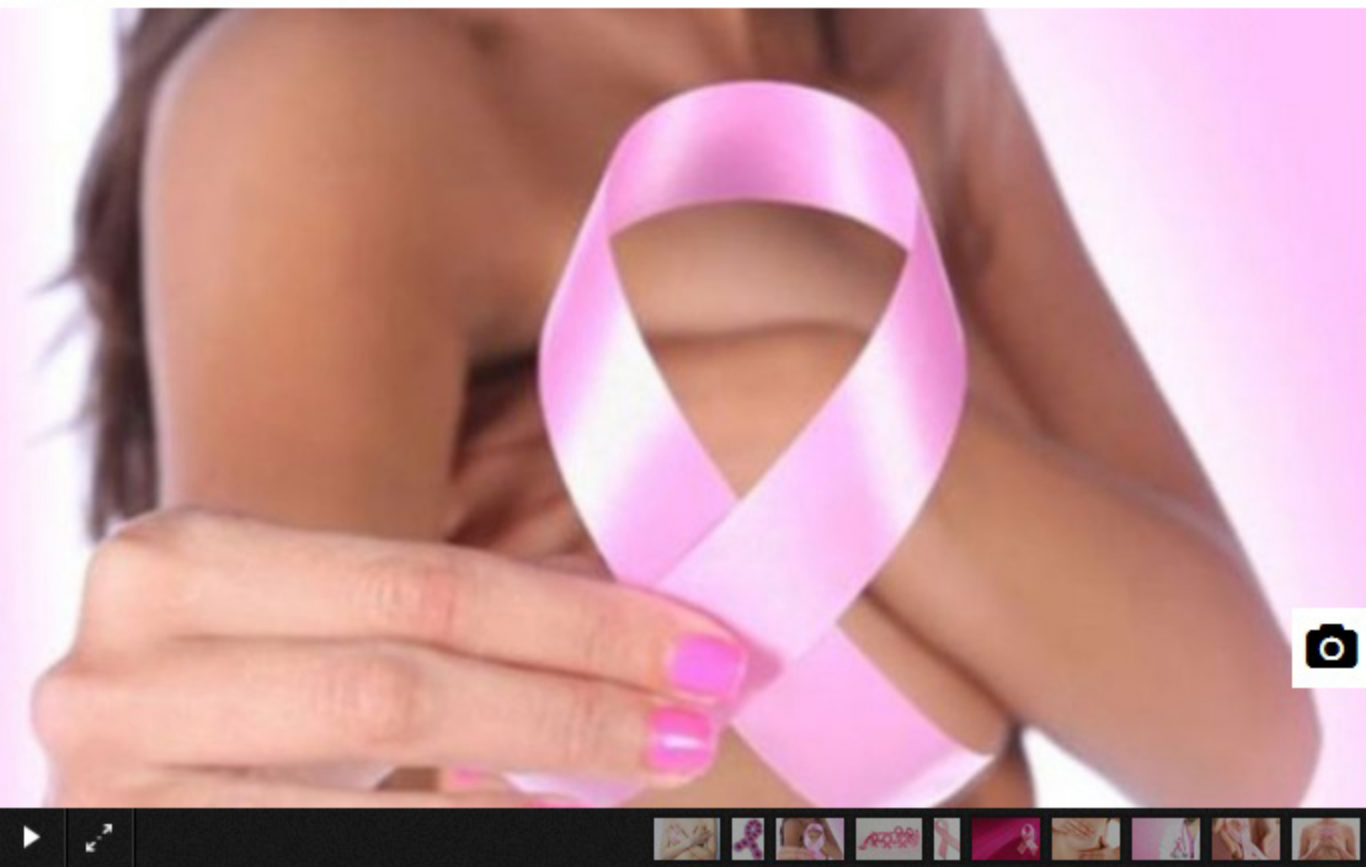


Autoexploración: La clave para prevenir el cáncer de mama

Recomendar 29  Twittear 1  +1 0



El 19 de octubre se conmemora el Día Mundial de la lucha contra el Cáncer de Mama. Esta importante causa tiene como objetivo principal crear conciencia respecto al grado de peligrosidad de dicha enfermedad.

"El cáncer de mama no es sinónimo de muerte, sin embargo la prevención es fundamental tanto en mujeres como en hombres, ya que estos también pueden padecer este tipo de cáncer", comenta a Publmetro la doctora Verónica Rocha, Fundadora y Directora de la Fundación Asociación de Salud y Bienestar Social de la Mujer y su Familia (ASBIS) en México.

Precisamente para su prevención, les dejamos la siguiente infografía sobre cómo aprender a autoexplorarse.

La autoexploración debe convertirse en un hábito mensual en cada una de las mujeres para poder evitar más muertes por esta enfermedad.

Si al realizar esta exploración encuentran alguna protuberancia, es necesario acudir lo antes posible con su ginecólogo.

En la galería de fotos, 11 situaciones que aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama, según el Instituto Nacional de Cáncer, de Estados Unidos

Para leer la información desde un smartphone o tablet, seleccionen "ampliar galería" y después "mostrar texto".

Autoexploración: La clave contra el cáncer

Autoexploración, la clave contra el cáncer

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, según el más reciente informe de la Organización Mundial de la Salud.

Recomendaciones

- Inspección visual:** El nivel de grasa de la piel cambia al crecer, al bajar, al tener o no hijos, al usar o no el sostén. Revisa tus senos frente al espejo y en un ángulo de 45 grados. No presiones ni masajees.
- Que no presenten deformaciones o irregularidades:** Formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel.
- Cambios de posición de un pezón o papada (arritmia):** Cambiando hacia adentro o hacia afuera de costumbre.
- Arraigamiento, endurecimiento o inflamación:** Presiona los senos entre las yemas de los dedos para sentir cualquier anomalía.
- Presencia de flujo o secreción:** Presiona ligeramente con el dedo pulgar para detectar cualquier flujo o secreción.
- Resaca o hinchazón de la piel:** La hinchazón de la piel puede ser un signo de cáncer de mama. Trátala de inmediato.
- Pequeñas protuberancias:** Pequeñas protuberancias en la piel pueden ser un signo de cáncer de mama. Trátalas de inmediato.
- Pequeños cambios de color:** Pequeños cambios de color en la piel pueden ser un signo de cáncer de mama. Trátalos de inmediato.
- Pequeños cambios de forma:** Pequeños cambios de forma en la piel pueden ser un signo de cáncer de mama. Trátalos de inmediato.
- Pequeños cambios de tamaño:** Pequeños cambios de tamaño en la piel pueden ser un signo de cáncer de mama. Trátalos de inmediato.
- Pequeños cambios de textura:** Pequeños cambios de textura en la piel pueden ser un signo de cáncer de mama. Trátalos de inmediato.

Estructura: Diagrama que muestra la estructura de la mama con las siguientes partes etiquetadas: Tejido conectivo, Tejido adiposo, Tejido glandular, Tejido epitelial, Tejido muscular, Tejido nervioso, Tejido sanguíneo, Tejido linfático, Tejido conectivo, Tejido adiposo, Tejido glandular, Tejido epitelial, Tejido muscular, Tejido nervioso, Tejido sanguíneo, Tejido linfático.

11 situaciones que aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama:

1. No fumar, o fumar, o dejarlo lo antes posible. Fumar incrementa la posibilidad de padecer cáncer de mama.
2. Tener una historia personal de cáncer de mama o de ovario.
3. Tener una historia personal de cáncer de seno o de ovario.
4. Tener una historia personal de cáncer de seno o de ovario.
5. Tener una historia personal de cáncer de seno o de ovario.
6. Tener una historia personal de cáncer de seno o de ovario.
7. Tener una historia personal de cáncer de seno o de ovario.
8. Tener una historia personal de cáncer de seno o de ovario.
9. Tener una historia personal de cáncer de seno o de ovario.
10. Tener una historia personal de cáncer de seno o de ovario.
11. Tener una historia personal de cáncer de seno o de ovario.

SHOW ME MORE LIKE AUTOEXPLORACIÓN: LA CLAVE CONTRA EL