El cáncer de mama

es la enfermedad más frecuente en las mujeres chilenas y también es la que produce una mayor cantidad de muertes cada año.

Si bien se ha atribuido que el cáncer de mama es hereditario, 9 de cada 10 casos no están asociados a factores genéticos y se deben a causas ambientales o externas.

Signos de alerta de cáncer de mama

Endurecimiento

Hendidura

Bulto interno

Huecos

Protuberancia

Asimetría

Piel de naranja

Hundimiento del pezón

Enrojecimiento o ardor

Venas crecientes

Secreción anormal

Erosiones de la piel

Fuente: Ministerio de Salud

¿Cómo realizarse un autoexamen de mamas?

Levanta los brazos sobre la cabeza e inspecciona ambas mamas (observar, piel de naranja, bultos, etc.).

Examina la mama con la yema de los dedos de la mano opuesta presiona suavemente con movimientos circulares de adentro hacia afuera

Evaluar cambio de posición del pezón, presiónalo suavemente y observa si hay salida de secreción o sangrado.

Examina la axila con la yema de los dedos, también en movimientos circulares.

Examínate cuando estés recostada.

#TócateParaQueNoTeToque

Factores protectores contra el cáncer de mama

- Consumo de frutas, verduras, cereales integrales y pescado
- Evitar las grasas saturadas y el azúcar
- Evitar el consumo de tabaco
- Practicar ejercicio de forma regular
- Lactancia materna

Red Mujer Lo Barnechea · Servicios Lo Barnechea · Cesfam Lo Barnechea · LoBarnechea JUNTOS HACEMOS UNA COMUNA MEJOR

Juntos por la prevención del cáncer de mama