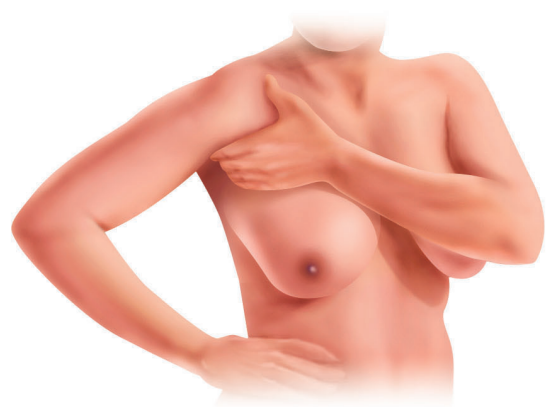
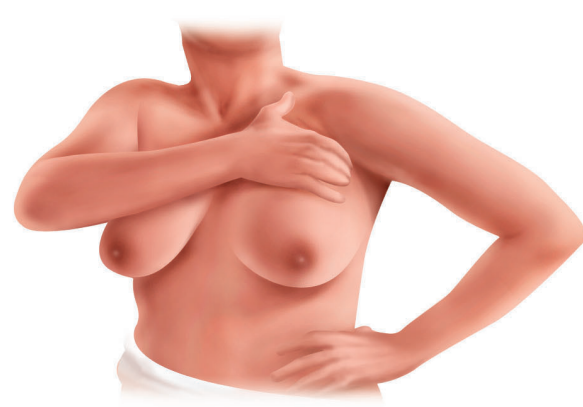


Explórese estando de pie:



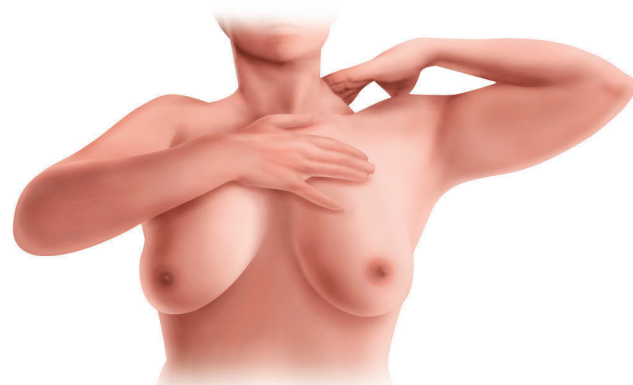
Debajo de ambos brazos



Por encima de la mama



Toda la mama



Por encima de la mama



Acuéstese y tóquese



Comente al personal médico sobre cualquier cambio que observe en sus mamas

Solicite:

Una vez al año revisión por el personal médico o de enfermería

Cada dos años la toma de mastografía de tamizaje, si tiene entre 40 y 69 años de edad

Ser informada sobre sus factores de riesgo y los factores protectores del cáncer de mama



Cinco pasos por la salud de tus mamas

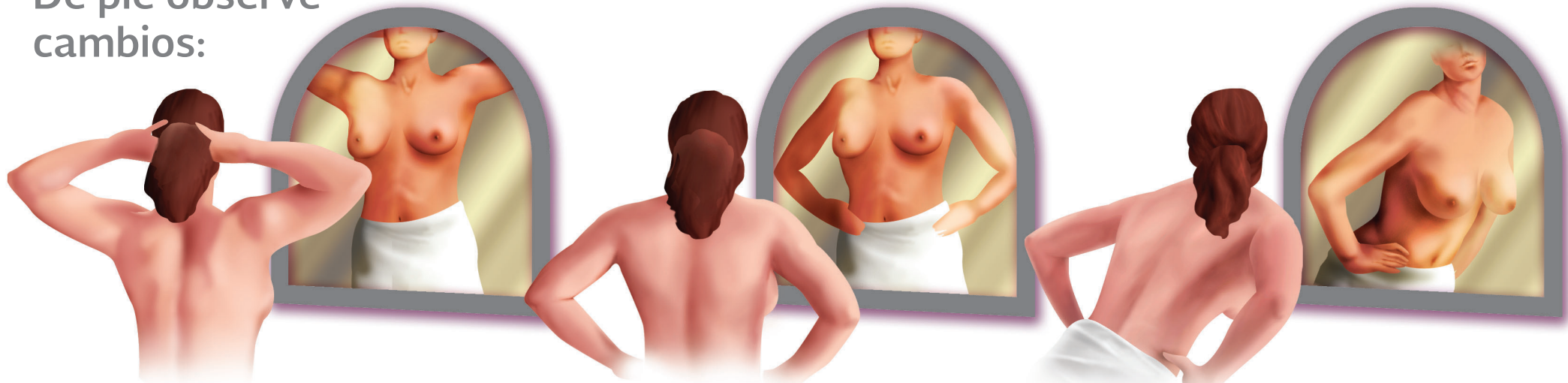
- Observa, toca y siente, ¡¡Si hay algún cambio en tus mamas, infórmase de inmediato al personal de salud!!
- Diariamente consume agua, frutas y verduras y disminuye los alimentos procesados con niveles altos de azúcar como: pasteles, frituras, refrescos, bebidas alcohólicas, etc.
- Realiza ejercicio físico y conserva tu peso ideal
- Acude anualmente a tu unidad de salud, para que el médico o enfermera revise tus mamas
- ¿Tienes entre 40 y 69 años?
¡¡ Hazte la mastografía!!

www.cnegsr.salud.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa."

¿CÓMO REVISAR
SUS MAMAS
PARA ESTAR SANA?

De pie observe cambios:



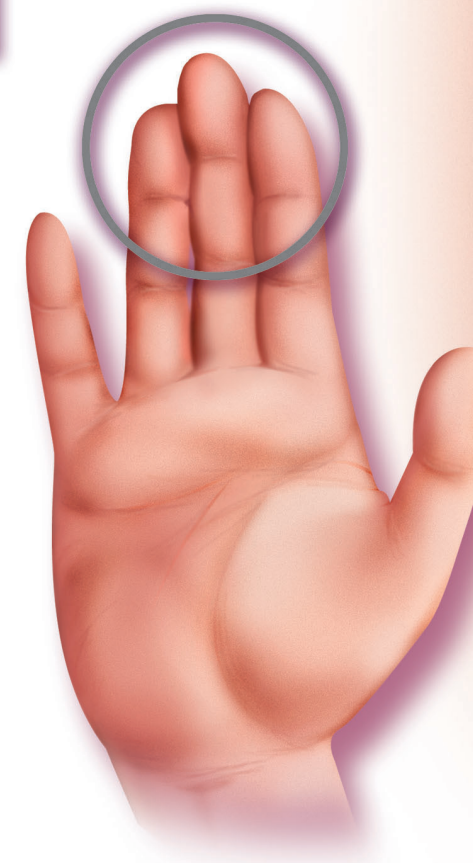
Con los brazos hacia arriba

Con las manos en las caderas

Inclinada hacia adelante

Busque:

Bolitas, endurecimientos o hundimientos



Utilice la yema de sus dedos



• Mueva sus dedos en pequeños círculos desde fuera de su mama hacia el pezón
Explórese debajo de su axila

• Explórese toda la mama presionando suavemente

