



Es importante que te sientas tranquila durante el proceso de diagnóstico, así que solicita la información suficiente para que aclaren todas tus dudas.

Como parte del proceso de atención, el tratamiento se proporciona de manera gratuita en la Secretaría de Salud a las mujeres sin seguridad social, especialmente si están inscritas al Seguro Popular.

**Si usted no está inscrita, pida a la trabajadora social que realice el trámite correspondiente para que reciba tratamiento gratuito.**

### 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.gob.mx](http://www.cnegsr.gob.mx)

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

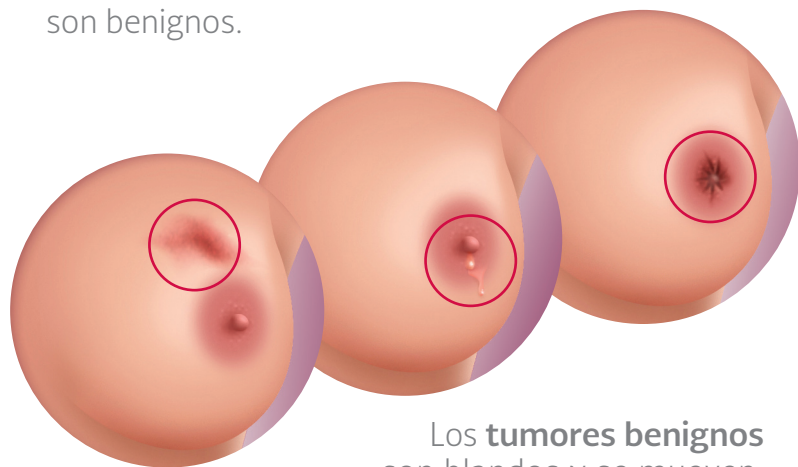
**TENGO UNA BOLITA  
¿AHORA QUÉ HAGO?**



# TENER UNA BOLITA EN LAS MAMAS, NO SIGNIFICA TENER CÁNCER

Un **tumor** es el crecimiento, desarrollo y multiplicación de las células de manera desordenada y sin control.

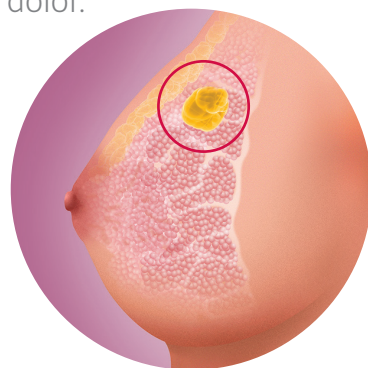
Los cambios en el crecimiento de las células se dan de acuerdo a su naturaleza y producen dos tipos de tumor: malignos (cáncer) y benignos, cuatro de cada cinco tumores en las mamas son benignos.



Los **tumores benignos** son blandos y se mueven, pueden ser dolorosos y sentirse una o varias bolitas.

Los **tumores malignos** son duros y están fijos, es decir no se mueven, y no hay dolor.

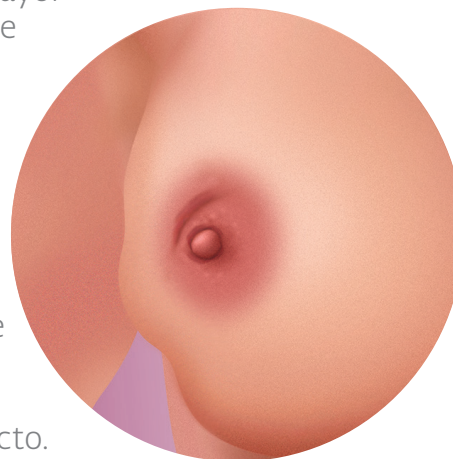
Las **lesiones benignas** comienzan a aparecer después de la adolescencia y son más frecuentes entre los treinta y cuarenta años de edad.



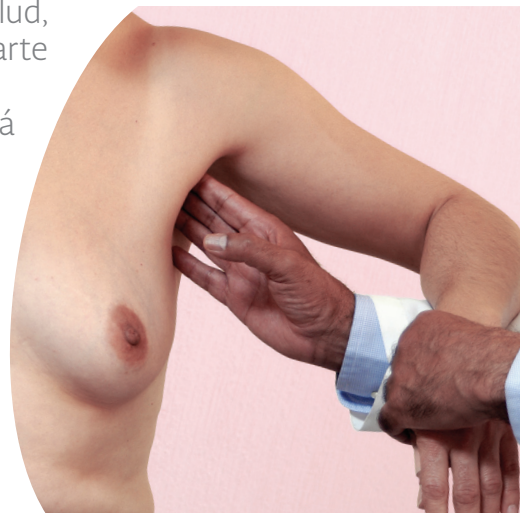
En contraste, las **lesiones malignas** se presentan con mayor frecuencia a partir de los cuarenta años y continúan aumentando después de la menopausia.

El realizarte la **autoexploración** de tus mamas permite conocer su forma, su textura y su aspecto.

Si te encuentras alguna bolita o notas algo diferente, debes acudir a tu unidad de salud para que el médico te valore.



El personal de salud, además de realizarte la **exploración clínica**, te enviará a que te realicen estudios que permitan reconocer qué tipo de lesión estás presentando.



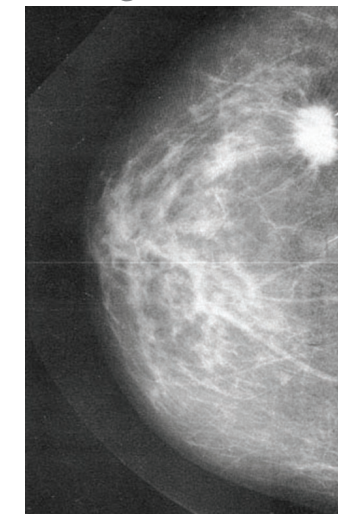
Los estudios son:

Estos estudios los debe indicar el personal médico.

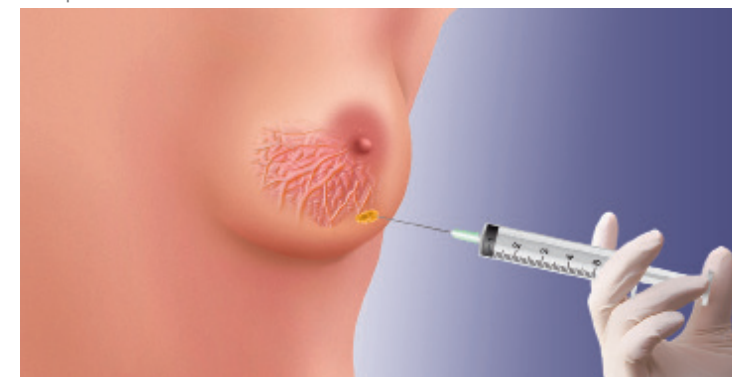
Ultrasonido



Mastografía



Biopsia



Es muy frecuente que realicen la biopsia cuando hay una bolita en las mamas y puede ser a cualquier edad