



Todos juntos por un mundo libre de cáncer de mama.

#HazteLaMamografía
#AcabemosConElCáncerdeMama

 @bca_chile_oficial

 @BCAchile



En Chile el
cáncer de mama es la
**primera causa
de muerte**
en mujeres.

Cada día
**mueren 3 a 4
mujeres** por
cáncer de mama
en Chile.



Cada
**3 horas se
diagnostica
una mujer**
con cáncer
de mama.

1 de cada 4 nuevos
diagnósticos de cáncer
en **mujeres es por
cáncer de mama**



70%
de los casos de
cáncer de mama
**no tienen
una causa
hereditaria.**



En Chile,
aproximadamente
**7 de cada 10
nuevos** cánceres de
mama se diagnostican
en mujeres
**mayores de 50
años.**

¿Cómo realizar el autoexamen de mama?

**Programa un día todos los meses:
7 días antes o 7 días después
de tu período**

Si lo haces de manera regular podrás conocer tu cuerpo y detectar a tiempo cualquier anomalía

En la ducha



Levanta tu brazo izquierdo. Con la parte plana de los dedos de tu mano derecha, examina cuidadosamente tu pecho izquierdo.

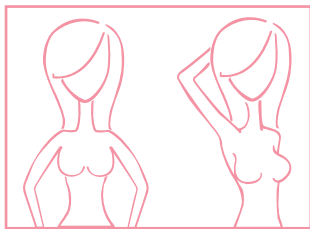
Empieza por la parte superior del contorno del pecho y prosigue en un sentido circular, presionando lo suficiente para sentir el tejido interno.

Después de completar el círculo, sitúa tus dedos a dos centímetros y medio de distancia y efectúa un nuevo círculo, continuando de esta manera hasta llegar al pezón.

Examina el área situada sobre el pecho, especialmente la axila, para comprobar si notas alguna protuberancia o nódulo. Repite con el pecho derecho.

Frente al espejo

Observa una vez más, primero colocando tus manos sobre las caderas



presionando los hombros y los codos hacia delante para flexionar los músculos pectorales, luego levantando las manos y entrelazándolas suavemente detrás de la cabeza.

Con los brazos colocados uno a cada lado de tu torso, observa tus pechos para ver si notas algún cambio de color, tamaño, forma, hoyuelos o piel descamada.

Acostada

Con una almohada debajo de tu hombro izquierdo levanta la mano izquierda sobre tu cabeza.

Examina todo tu pecho siguiendo el sentido circular descrito en el primer paso. Repite con el derecho. Además, aprieta suavemente cada pezón para verificar si hay salida de secreción.

