

## Factores de Riesgo

Todas las mujeres corren el riesgo de padecer la enfermedad. Un factor de riesgo se refiere a cualquier cosa que podría afectar las probabilidades de llegar a tener cáncer de mama. Aunque no se pueden cambiar algunos factores de riesgo como los antecedentes familiares y la edad, más de 50 años, hay factores de riesgo que si puedes controlar como lo son:



## Signos de Alerta CM



## Cuida tu Salud

Puedes ayudarte a reducir el riesgo de cáncer al tomar decisiones que fomenten la buena salud, como comer sanamente, cuidar tu peso, mantener un estilo de vida activo, incorporando ejercicio a tu rutina, limitar el consumo de bebidas alcohólicas, amamantar a tu bebe y no fumar. También es importante seguir las guías para las pruebas de detección recomendadas, las cuales son útiles para detectar ciertos tipos de cáncer en sus etapas iniciales.

Habla con tu doctor sobre padecer cáncer de mama y lo que debes hacer para cuidarte y recuerda que un diagnóstico temprano hace que puedan tomarse las medidas necesarias de tratamiento y aumenta las posibilidades de curación superior al 90%.

**Visita a tu médico y hazte tu examen. Cuidarte y tocarte está en tus manos.**

### DONACIONES

FUNDACION AYUDA A AYUDAR  
Cta. Corriente No.03-72-01-043420-9  
BANCO GENERAL

@fundayuda

Tel:306-7600/7624/ 7643

Campana de Concienciación y Detección Temprana de Cáncer de Mama

**tocarte**  
PUEDE SALVARTE



AUTOR: ANÍBAL MORALES  
TÍTULO: RENDIRSE JAMÁS

UNA INICIATIVA DE **FUNDA AYUDA**

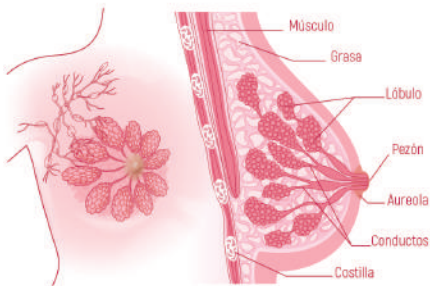
## Cáncer de Mama

Los cánceres de mama pueden originarse en diferentes partes del seno. La mayoría de los cánceres de mama comienza en los conductos que llevan la leche hacia el pezón. Un pequeño número de cánceres comienza en otros tejidos de la mama.

Aunque muchos tipos de cáncer de mama pueden causar una protuberancia (bulto) en la mama, no todos lo hacen. Por este motivo es importante conocer tu cuerpo y examinarte regularmente. Se recomienda que la mujer esté atenta a cualquier cambio o síntoma en la mama e inmediatamente informarlo a su médico.

Los tumores cancerosos que se desarrollan en la mama pueden invadir el tejido circundante y extenderse a otras partes del cuerpo. Los exámenes de mama como mamografías y ultrasonidos pueden mostrar los cánceres en etapas más tempranas, antes de que puedan palparse, y de que se presenten síntomas.

## Tejido mamario normal



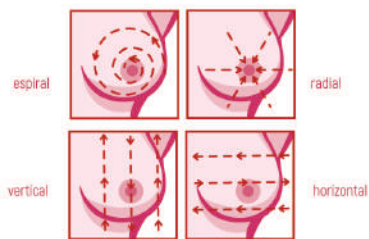
Según el Registro Nacional de Cáncer en Panamá, el cáncer de mama es la primera causa de muerte de las mujeres. Por ello recomendamos que las mujeres a partir de los 20 años se realicen exámenes clínicos o auto-examen de mamas una vez al mes; y a partir de los 40 años, incluir la mamografía o ultrasonido de acuerdo a lo indicado por su ginecólogo, generalmente una vez al año.

## Auto-examen todos los meses puede Salvarte

El auto-examen de mamas debe realizarse durante toda la vida, aun cuando estés embarazada o después de la menopausia; este método detecta hasta un 50% de los casos. Debe realizarse mensualmente entre el quinto y el séptimo día tras el comienzo de la menstruación o en un día fijo al mes cuando la mujer ya no menstrúa.

Para detectar cualquier cambio en las mamas o axilas se deben observar y palpar frente a un espejo y seguir las indicaciones.

## Métodos de autoexamen



## ¿Cómo se hace un autoexamen de mama?



Con tus brazos abajo observa posibles cambios en tus senos y repetir con tus manos en la cadera.



Pon tus manos detrás de tu cabeza y observa si hay cambios en la superficie de tus senos.



Presiona suavemente tu seno haciendo pequeños círculos para detectar pequeñas masas.



Presiona con cuidado cada pezón en búsqueda de secreciones.



Repite los pasos 3 y 4, pero esta vez acostada.

**En 1 MINUTO**  
puedes salvar tu vida.