

En la web de la Asociación Española Contra el Cáncer puedes encontrar mas información, incluso puedes descargarte un e-book: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama>

o pdf:

<https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/cancer-mama-2014.pdf>

O en la web municipal: www.gelves.es

La información que aparece en este folleto esta disponible en el siguiente enlace web:

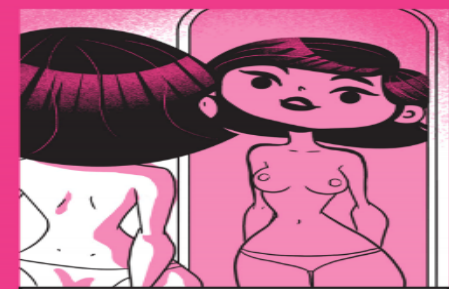
https://mariestopes.org.mx/?mg_items=12967



AUTOEXPLORACIÓN DE SENOS

Conocer tus senos puede salvarte la vida.
La autoexploración mamaria se recomienda **al menos una vez al mes después de los 25 años**.
Si detectas algún cambio, acude de inmediato al médico.

OBSERVA



Párate frente al espejo para ver cambios de forma, tamaño, hundimientos, inflamación o enrojecimiento de la piel.



Hazlo poniendo tus manos detrás de la cabeza y luego en la cintura.

Algunas señales visibles de alerta son: protuberancias, asimetrías, huecos en la piel, enrojecimiento, erosión en la piel, venas crecientes, piel de naranja o cambio en la forma del pezón.



TOCA



De pie, con la mano derecha atrás de la cabeza y con la izquierda tocas el pecho derecho con las yemas de tus dedos. Haz movimientos circulares empezando por el pezón, hasta cubrir toda la mama.
Repite lo anterior con el otro pecho



También puedes mover los dedos de arriba a abajo. Busca bolitas, zonas que duelan o algo que se sienta diferente.
Repite lo anterior con el otro pecho



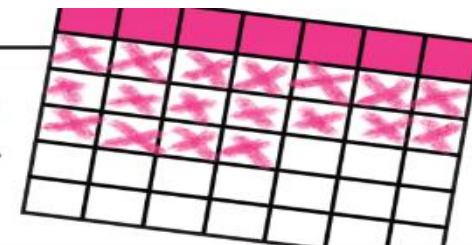
Aprieta suavemente los pezones entre tus dedos para detectar la salida anormal de algún líquido (transparente, lechoso o sangre).



Acuéstate con una almohada pequeña debajo del hombro derecho. Pon la mano derecha debajo de la cabeza y toca como lo hiciste antes: recorre la mama completa, desde la clavícula hasta arriba del abdomen y de la axila hasta el escote.
Repite la acción con el seno izquierdo

Explórate 7 días después de tu periodo

No importa si olvidas la fecha, hazlo cuando lo recuerdes, ¡pero hazlo periódicamente! porque así sabrás lo que es normal en ti.



No todos los cambios son causados por cáncer, por ello debes acudir al médico y descartar cualquier riesgo.



FUENTE: IMSS

Puedes pedir cita:

En el centro de Salud de Gelves, Urbanización Virgen del Rocío s/n.

En el teléfono: 955624272.

Con la app: Salud Responde

En la web:

<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/clicsalud/>



ClicSalud+

