

**ESPERANZA**



**VIDA**

**OCTUBRE  
MES DE CONCIENTIZACION  
DEL CANCER DE MAMA**





## A TENER EN CUENTA

- \*CONSULTÁ PERIÓDICAMENTE A TU GINECÓLOGO
- \*CONCENSUÁ CON ÉL CUANDO REALIZAR UNA MAMOGRAFÍA
- \*REALIZATE LA AUTOEVALUACIÓN MAMARIA REGULARMENTE



## AUTOEVALUATE

ES IMPORTANTE PARA AQUELLAS MUJERES QUE MENSTRÚAN REALIZARLO 10 DÍAS ANTES Ó 10 DÍAS DESPUÉS DE LA MENSTRUACIÓN PARA EVITAR QUE LOS SENOS SE ENCUENTREN MAS SENSIBILIZADOS Y MAS INFLAMADOS. PARA AQUELLAS MUJERES QUE NO MENSTRÚAN ES NECESARIO REALIZAR EL AUTOEXAMEN MAMARIO UN DÍA AL MES TENIENDO EN CUENTA QUE ESTE DÍA SEA SIEMPRE EL MISMO PARA NO OLVIDARSE. LO IMPORTANTE DEL AUTOEXAMEN MAMARIO ES QUE A PARTIR DE LAS YEMAS DE NUESTROS DEDOS PODAMOS A TRAVÉS DEL TACTO CONOCER NUESTROS SENOS POR DENTRO.

EN GENERAL, LAS MUJERES TENEMOS PEQUEÑAS DUREZAS, DISPLASIAS MAMARIAS Y A MEDIDA QUE REALIZAMOS EL AUTOEXAMEN MEDIANTE EL TACTO LAS VAMOS RECONOCIENDO INTERNAMENTE COMO PARTE DE NUESTRA PROPIA ESTRUCTURA MAMARIA.

EL TENER LA CONSTANCIA DE AUTO EXAMINARNOS REGULARMENTE NOS PERMITIRÁ DARNOS CUENTA DE NUEVAS IRREGULARIDADES, SI ES QUE LAS HAY.

EN ESE CASO ES IMPORTANTE RECURRIR AL MÉDICO, NO PORQUE PENSEMOS QUE SE TRATE DE UN CÁNCER DE MAMA, SINO PORQUE HEMOS DESCUBIERTO ALGO DIFERENTE A LO QUE YA CONOCÍAMOS A TRAVÉS DEL TACTO.