



19 de octubre

# Día Internacional de la lucha contra el Cáncer de Mama



## ¿Sabías que?

El cáncer de mama es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control.

## Como realizar el autoexamen:

- A partir de los 20 años una vez al mes.
- Se realiza entre el día 7 y 10 de haber iniciado la menstruación.
- Si no tienes menstruación elige 1 día al mes.
- Recostada o de pie haz círculos pequeños en cada seno hasta llegar al pezón, no olvides la axila.

**\*Recuerda que la autoexploración no reemplaza a las mastografías ni a otras pruebas de detección.**

Te invitamos a ver un video que te enseña  
¿Cómo realizarte una autoexploración?



ESCANEA EL CODIGO QR  
PARA IR AL VIDEO

## Referencias

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023, julio 25). Cáncer de mama. Recuperado el 25 de julio de 2023 de: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/index.htm>
- Fundación de Cáncer de Mama. (s.f). Autoexamen. <https://www.fucam.org.mx/index.php/pacientes-fucam/autoexamennn>
- FUCAM AC. (2021, noviembre 4). Cómo realizarte una autoexploración. [Video] YouTube. <https://youtu.be/eRhZiED6veg>
- <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/pruebas-de-deteccion-y-deteccion-temprana-del-cancer-de-seno/signos-y-sintomas-del-cancer-de-seno.html>