Clínica San Pablo Trujillo

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Detectar a tiempo puede salvar vidas

01 CONOCE EL CÁNCER DE MAMA



- Es una enfermedad en la que las células de la mama crecen sin control.
- Puede presentarse en mujeres y, aunque es menos frecuente, también en hombres.
- La detección temprana permite identificarla oportunamente.

02 RECONOCE LAS SEÑALES DE ALERTA



- Bultos o endurecimientos en la mama o axila.
- Cambios en el tamaño, la forma o en la piel (hoyuelos, enrojecimiento).
- Hundimiento del pezón o secreción inusual, especialmente con sangre.

03 CONOCE TU CUERPO Y ESTÁ ATENTA A LOS CAMBIOS



- Familiarízate con el aspecto habitual de tus mamas.
- Realiza la autoexploración regularmente.
- Si notas algún cambio nuevo, consulta a un profesional de salud, aunque no sientas dolor.

04 CUMPLE TUS CONTROLES MÉDICOS



- Consulta cuándo debes realizarte una mamografía según tu edad y factores de riesgo.
- Acude a tus evaluaciones médicas de forma regular.
- No esperes a tener síntomas para consultar.

05 ADOPTA HÁBITOS SALUDABLES Y REDUCE EL RIESGO



- Mantén una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras.
- Realiza actividad física regularmente.
- Evita el tabaco y limita el consumo de alcohol.

TU SALUD ES IMPORTANTE, JUNTOS POR LA PREVENCIÓN

Infórmate, cuídate y acude a tus controles médicos.

Un toque de esperanza