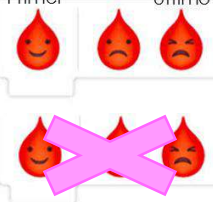


Acuédate

TÓCATE PARA QUE NO TE TOQUE

Días de Sangrado
Primer Último



Inicia tu conteo a partir del primer día de sangrado para auto-explorarte:

Elige cualquier día y realiza tu revisión de forma continua esa misma fecha cada mes.

Fecha de autoexploración

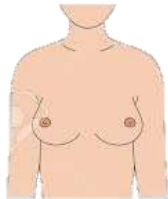
Día Mes

En ambas: registra tu fecha

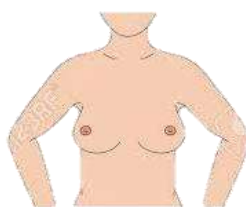
Obsérvate

Colócate con el tórax descubierto frente a un espejo y recuerda revisarte en las siguientes posiciones:

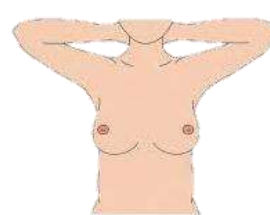
1. Brazos caídos



2. Manos a la cintura



3. Brazos levantados



En cada posición busca intencionadamente cualquiera de las siguientes alteraciones:

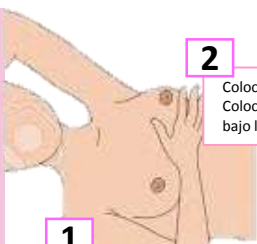
- Forma**
- Abultada
 - Sumida
 - Retraída
 - Hoyuelos
 - Arrugada
 - Textura distinta
 - Otro: _____

- Tamaño Color**
- Asimetría
 - Contorno irregular
 - Hinchazón
 - Otro: _____
 - Piel de naranja
 - Sarpullido
 - Otro: _____

- Pezón**
- Retraído
 - Abultado
 - Hundido
 - Secreción
 - Agrietado
 - Otro: _____

- Otros**
- Dolor o dificultad al levantar los brazos
 - Cualquier otra anomalía: _____

Tócate



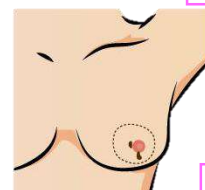
1 Recuéstate boca arriba con el tórax descubierto.



3 Con la mano contraria a la mama a revisar (mama izquierda - mano derecha) recuerda **palpar** con **toda la extensión** de tus dedos, **no solo las puntas**, **mantenlos unidos** y realiza **movimientos firmes y continuos**.

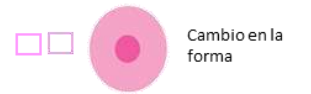
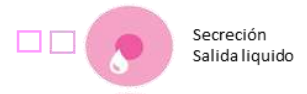
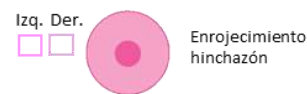


Elige una forma de revisar con la que más te sientas cómoda: **espiral, líneas, semicírculos**



5 Presiona tu pezón para verificar salida anormal de líquido

6 Repite los pasos para la mama contraria.



- Dolor
- Cambios en la temperatura
- Sarpullido o lesiones
- Otro: _____

Notas y/o observaciones:



7 Revisa tu axila

- Abultamiento
 - Dolor
 - Otro: _____
- Izq. Der.

8 Revisa tu clavícula

- Abultamiento
 - Dolor
 - Otro: _____
- Izq. Der.

Notas y/o observaciones:



Repite los pasos en ambas mamas, de pie en la ducha

9

Notas y/o observaciones:

CUALQUIER anomalía, ya sea de esta lista o que tú detectes, acude inmediatamente a revisión médica.

Sin antecedentes de Cá de mama (personal o familia)



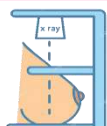
Autoexploración mensual

>20 años



Exploración médica anual

>25 años



Mastografía C/año

40 - 69 años

En caso de antecedentes de Cáncer de mama, en la familia, es indispensable recibir asesoría mínimo 10 años antes de la edad en la que el cáncer apareció en el familiar.
Hermana con Ca Mama: 35 años
Asesoría en familiares: 25 años

En caso de tener factores de riesgo, acude a una consulta para establecer tu plan de prevención.

Cuídate