Forma

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene Forma

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene Pizarra

Descripción generada automáticamenteDibujo de un animal

Descripción generada automáticamente con confianza mediaMapa

Descripción generada automáticamenteMapa

Descripción generada automáticamenteMapa

Descripción generada automáticamenteMapa

Descripción generada automáticamenteDiagrama

Descripción generada automáticamente con confianza mediaIcono

Descripción generada automáticamente con confianza mediaUn dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media

*Para llevar a cabo estos consejos es necesario que tengamos presente que:*

* *La autoexploración es una buena herramienta para que conozcamos nuestro cuerpo.*
* *La autoexploración NO es un método diagnóstico.*
* *De este modo, estaremos capacitadas para detectar e identificar cualquier cambio tempranamente.*

*Se trata de un método que debe ir en sinergia con las revisiones clínicas rutinarias y las técnicas de cribado o screening de los sistemas de salud.*

*Lo conveniente es que se lleve a cabo por todas las mujeres una vez al mes y el momento ideal es justo después de la menstruación.*

* *La aparición de cualquier cambio o síntoma NO quiere decir que estemos ante algo maligno.*
* Aparición de un bulto que previamente no existía y puede ocasionar o no dolor
* Dolor de la mama
* Cambio en la forma, tamaño o coloración
* Engrosamiento en la piel de la mama
* Secreción de líquido o sangre a través del pezón
* Hendidura de la mama
* Rugosidades semejantes a la piel de naranja
* Retracción del pezón
* Enrojecimiento o hinchazón
* Menor movilidad de una de las mamas

Icono

Descripción generada automáticamente

Autoexploración

Signos y síntomas de alarma

**Claudia Leirós Díaz**

*Enfermera*

*Doctora por la Universidad de Oviedo*

*Recuerda: la alimentación saludable y la realización de, al menos, 30 minutos de actividad física al día serán los aliados perfectos para la prevención del cáncer de mama.*



*¡Adelante con todas estas herramientas!*

La prevención del cáncer de mama

en nuestras manos