



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

Lic. Enfermería

Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer I

Trabajos: Infografía

Catedrático: Laura Blasi Pineda

Alumna: Leslie Stephany López Martínez

Grado: 2do Grupo: A

Lugar: Tapachula, Chiapas

Fecha: 06/11/20

Exploración mamaria

Chécate mes con mes!!

El cáncer de mama no distingue género.



¡¡CUIDATE!!

Como realizar el autoexamen?



1. Observa en un espejo cambios en la piel, forma o tamaño de las mamas.

2. Analiza si ha habido cambios en la posición del pezón (pezón invertido).

3. Haz movimientos circulares con las yemas de los dedos en la mama, la axila y el pezón.

4. Presiona el pezón y observa si hay líquido o sangre.



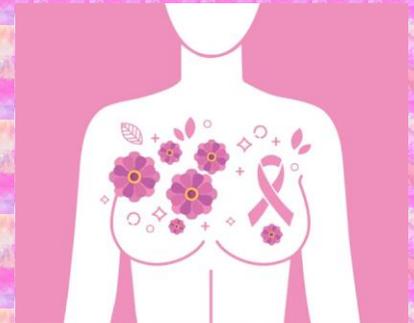
Porque nos queremos nos cuidamos...

La detección oportuna aumenta las posibilidades de curación y sobrevida...



Practícalo sin falta una vez al mes, son 4 minutos que pueden salvar tu vida.

Detectar y prevenir el cáncer de mama



Síntomas

- Asimetría de nueva aparición.
- Bulto intermedio o externo.
- Erosión o hueco en la piel.
- Endurecimiento.
- Enrojecimiento.
- Fluido desconocido.
- Dolor.
- Piel naranja.
- Molestia al levantar los brazos

Factores de riesgo

- Envejecimiento.
- Antecedentes genéticos.
- Menstruación temprana o menopausia tardía.
- Ausencia de embarazo o lactancia.
- Uso de algunos anticonceptivos.



Prevención

- Hábitos saludables: ejercicio, comida, descanso.
- Evita el tabaco y bebidas alcohólicas.
- Fomentar lactancia materna.
- Revisiones frecuentes programadas.
- Autoexploración una vez al mes.



Chécate mes con mes!!



¡¡CUIDATE!!