El **cáncer de mama se presenta tanto en mujeres como en hombres**. Así que lo importante es conocer tu cuerpo y prestar atención a cualquiera de los siguientes cambios:

- Hinchazón de la mama o de una parte de ella.
- Crecimiento de un bulto o endurecimiento de una zona de la mama.
- Hoyuelos en la piel de la mama o textura parecida a la cáscara de naranja.
- Dolor continuo en la mama o el pezón.
- Aplanamiento o hundimiento del pezón.
- Descamación o engrosamiento en la piel del pezón o de la mama.
- Irritación o una apariencia amoratada en la mama.
- Salida de líquido por el pezón distinto a la leche materna.
- Un bulto o un aumento de volumen en la axila.
- Llagas o sarpullido en la mama.
- Deformación o modificación del tamaño de la mama.



Si notas alguno de estos cambios, no te alarmes. Acude a revisión con el personal de salud de tu confianza para conocer la causa y recibir orientación.



Conocer tus mamas te ayuda a **identificar cambios**. Puedes realizar una autoexploración de tus mamas una vez al mes para familiarizarte con su tamaño, forma y apariencia habitual.

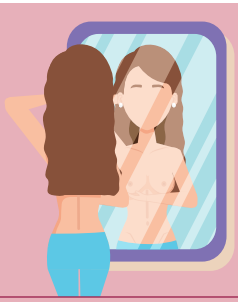
Si **tienes 40 años o más**, pregunta a tu personal de salud de confianza si es necesario realizar algún estudio complementario como parte de la prevención.

¡Cuidarnos es tarea de todas y todos!

Octubre 2026

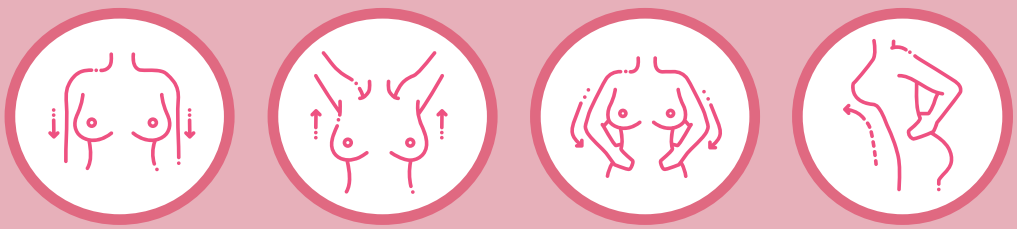
MES DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

El lema de este año es:
Empoderar a las mujeres, desarrollar capacidades, brindar atención para todxs.



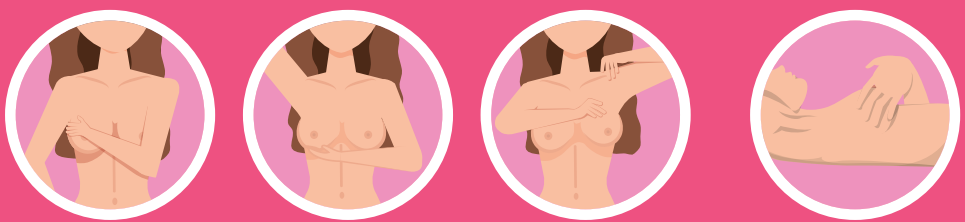
1. OBSERVA: Frente al espejo

a. Con los brazos hacia abajo	b. Con los brazos hacia arriba	c. Con las manos en las caderas	d. Inclinada hacia adelanteabajo



2. TOCA: Inicia con una mama y repite el proceso con la otra.

De pie, pase su mano:			**Acostada:**
Debajo de cada axila	Por toda la mama	Por encima de la mama	Repetir la exploración tal como se hace de pie



3. BUSCA: Bolitas, endurecimientos o hundimientos

Utilizando las yemas de sus dedos:	a. Mueva sus dedos en pequeños círculos desde fuera de su mama hacia el pezón.	b. Examine debajo de la axila.	c. Explórese toda la mama presionando suavemente.

