

# REALÍZATE EL AUTOEXAMEN DE MAMA CADA MES

Sigue estos pasos:

**1** Frente al espejo, observa el contorno y el tamaño de tus senos, buscando alguna anomalía.

---

**2** Acuéstate, coloca una mano detrás de tu cabeza y presiona ligeramente tu seno con los dedos del medio de la otra mano, haciendo pequeños movimientos en círculo hasta llegar al pezón.

---

**3** Presiona suavemente el pezón para asegurarte de que no haya secreción. También revisa que no esté hundido.

---

**4** Palpa tu axila para buscar alguna anomalía.

---

**5** Repite los mismos pasos con el otro seno.





# 4 MIL PERUANAS

son diagnosticadas con  
cáncer de mama, cada año.



# 5 MUJERES MUEREN

al día por este mal, en el Perú.

El 95 % de 10 casos  
detectados a  
tiempo tienen cura.

## SABÍAS QUE...



El uso del lazo rosado fue promovido desde 1993 por Evelyn Lauder, famosa empresaria que superó la enfermedad.

## FACTORES DE RIESGO



Edad avanzada.



Antecedentes  
familiares.



Alcoholismo



Obesidad



Empezar a  
menstruar antes  
de los 12 años.



Uso indiscriminado de  
hormonas exógenas  
(píldoras anticonceptivas,  
hormonas de reemplazo).

El cáncer de mama no distingue sexo:  
**La autoexploración** es para ambos.



**NO** Todo bulto en los  
senos es cáncer.



El diagnóstico  
médico es necesario.



Por cada 100 casos de cáncer de  
mama, uno corresponde a un varón.