

# El cáncer de mama no se detiene



EN COLOMBIA  
se diagnostican  
**13.380**  
casos nuevos  
AL AÑO

**3.702**  
MUJERES  
mueren  
cada año.  
El **40%**  
de ellas están entre  
los 50 y 64 años

LA PANDEMIA **redujo** ↓  
la realización  
de **exámenes**  
de **detección**

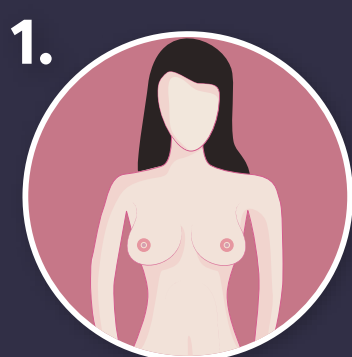


## ESTRATEGIAS PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA

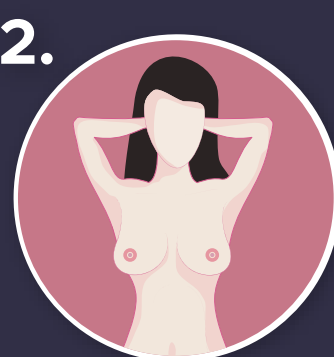
- 1** Autoexamen cada mes a partir de los 20 años.
- 2** Examen clínico a partir de los 40 años.
- 3** Mamografía a partir de los 50 años o según recomendación médica.

DEJANDO  
**92.712**  
mamografías  
y **5.545**  
biopsias  
**pendientes**

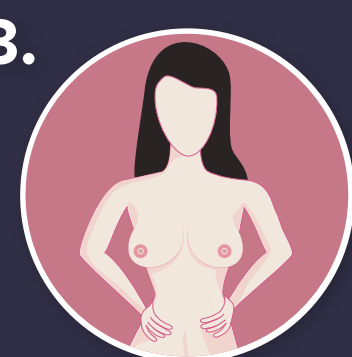
## PASOS PARA EL AUTOEXAMEN DE MAMA



**1.** Con los brazos al lado de la cadera **OBSERVA** cambios en la piel, la forma y tamaño de tus senos.



**2.** Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante **OBSERVA** si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie.



**3.** Con las manos sobre la cadera y presionando **OBSERVA** si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus senos.



**4.** **PALPA** tu seno haciendo pequeños círculos en dirección de las manecillas del reloj para detectar alguna masa o secreción en el pezón. Repite este paso en tu otro seno.



**5.** **EXAMINA** también con tus dedos cada axila para identificar alguna posible masa.



**6.** Acostada boca arriba con el brazo por encima de la cabeza y una almohada debajo del hombro, repite los pasos 4 y 5 en tus senos y axilas.

## Beneficios de un tratamiento oportuno:



Prevención de complicaciones.



Mayor **eficacia** en el tratamiento.



Aumento de posibilidades de **sobrevida**.

Frutas

Legumbres

Lentejas y garbanzos

UNA ALIMENTACIÓN  
**saludable**  
también es  
prevención

Verduras

Pescado  
y aceite de oliva

Miel

Frutos secos

y cereales integrales



Más información en:

[www.ligacancercolombia.org](http://www.ligacancercolombia.org)

ligacancercolombia