



19 de Octubre
Día mundial de la Lucha contra el

Cáncer de Mama

**PREVENIR,
DIAGNOSTICAR
& TRATAR**

¿Qué es el cáncer de mama?

Es una enfermedad en la que las células del seno crecen de manera descontrolada. Puede afectar tanto a mujeres como a hombres, siendo más común en mujeres.

Detección temprana

Autoexploración

- Día ideal: entre el día 7 y 10 del ciclo menstrual.
- ¿Qué buscar?: Bultos, hundimientos, cambios de color, inflamación, secreciones.

Chequeos Médicos

- Mamografía: a partir de los 40 años (antes si hay antecedentes).
- Ultrasonido mamario.
- Consulta médica anual.

Sigue estos consejos



Mantener hábitos de alimentación saludable



Realizar actividad física

El diagnóstico temprano salva vidas

