

Sistemas de Prepago, S.A. de C.V.



INFOGRAFÍAS PARA SU SALUD

Su salud es nuestra tranquilidad por eso lo invitamos a explorar nuestras infografías de prevención y detección contra el cáncer.



Llámanos a nuestro centro corporativo
5202-8218



Envíanos un correo a :
contacto@spp.mx
segucard@spp.mx



Chatea con nosotros en nuestra página de internet:
www.spp.mx

Infografía Càncer de Mama

El càncer de mama es cada vez mas frecuente y una de las principales causas de muerte en la mujer. No todas las mujeres que enferman de càncer mueren, gracias a la deteccìon temprana y a mejores tratamientos. Por eso, es importante que usted sepà còmo detectarlo.

¿Como realizar la autoexploraciòn?

DE PIE, OBSERVE:

- 01 Frente al espejo, busque cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamaciòn, enrojecimiento o ulceraciones.
- 02 Con las manos detràs de la cabeza y los codos ligeramente orientados hacia adelante.
- 03 Con las manos en la cintura, mueva sus hombros hacia adelante.

DE PIE, OBSERVE:

- 04 De pie, con la mano derecha de la nuca, toque la mama del lado derecho, con su mano izquierda. Comience desde arriba.
- 05 Revise toda la axila y, al final, exprima suavemente su pezòn para ver si hay salida anormal de liquido.
- 06 Explore el otro pecho de la misma manera.
- 07 Acostada con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, ponga la mano derecha en la nuca. Con la mano izquierda revise la mama del lado derecho. Palpe de la misma manera que lo hizo estando de pie.
- 08 Haga lo mismo para explorar su pecho izquierdo.

Recomendaciones

- Para que sea ùtil, la autoexploraciòn debe ser un hàbito.
- Realice su exploraciòn luego de 7 dias del inicio de su menstruaciòn.
- Si ya no regla, haga su exploraciòn en un dia fijo del mès.
- Si olvidò la exploraciòn en la fecha programada, revise sus pechos una vez cada 15 dias, en cuanto recuerde esta rutina.