



El cáncer de mama continúa siendo el de mayor frecuencia en Colombia y el que ocasiona el **mayor número de muertes**. Este tipo de cáncer es curable si se detecta y trata a tiempo. Por ello, la Liga Colombiana Contra el Cáncer realiza el lanzamiento de su campaña educativa “Sincronízate con el cuidado de tu cuerpo” que tiene como objetivo concienciar a las personas sobre la importancia de escuchar su cuerpo y atender a tiempo las señales de alerta.



Según las cifras entregadas el 12 de septiembre de 2018 por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), en Colombia, se presentan 13.380 casos nuevos de cáncer de mama al año y 3.702 mujeres mueren por esta causa. Según el Ministerio de Salud y Protección Social se considera la primera causa de enfermedad y muerte por cáncer entre las mujeres colombianas. También se presenta en menor número en hombres.

Te invitamos a sincronizarte con las 3 estrategias para prevenir y detectar oportunamente el cáncer de mama

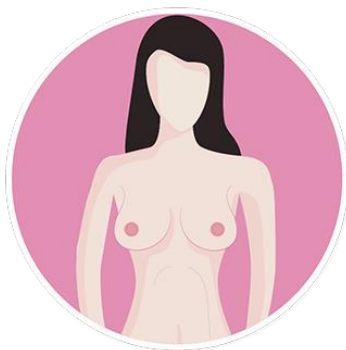
# 1 SINCRONÍZATE CON la prevención

- **Alimentación saludable:** Para evitar la obesidad consume diariamente frutas y verduras frescas, evita los alimentos procesados, frituras, carnes ahumadas, alimentos con sobre cocción y disminuye el consumo de azúcar y sal.
- **Rutina de ejercicio semanal:** Evita el sedentarismo y practica ejercicio diario por 15 minutos.
- **Modera el consumo de alcohol:** En forma excesiva aumenta el riesgo de desarrollar cáncer.
- **Elimina el tabaco:** Su consumo está relacionado con más de 16 tipos de cáncer.

# 2 SINCRONÍZATE CON el Autoexamen Una vez al mes

8 días después del período menstrual se debe realizar una autoexploración en los senos. Si ya no se tiene el periodo menstrual se debe escoger un día fijo en el mes para hacerlo. Sigue los pasos:

1.



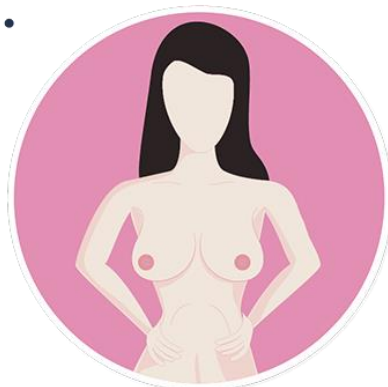
Con los brazos al lado de la cadera OBSERVA cambios en la piel, la forma y el tamaño de las mamas.

2.



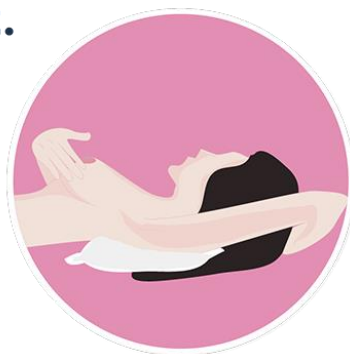
Con las manos detrás de tu cabeza OBSERVA si hay hoyuelos o pliegues en la piel.

3.



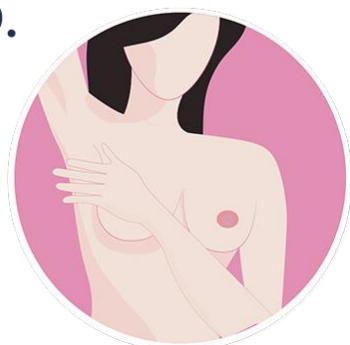
Con las manos sobre la cadera y presionando OBSERVA si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus mamas.

4.



Acostada boca arriba con el brazo por detrás de la cabeza PALPA tus mamas y axilas haciendo pequeños círculos en dirección de las manecillas del reloj para detectar si hay alguna masa.

5.



Examina con tus dedos cada axila para identificar alguna posible masa.

Sincronízate para estar alerta ante alguna de estas señales de alarma:

- Cambio notable en el tamaño de las mamas
- Presencia de masas o bultos en las mamas o axilas
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas
- Hundimiento del pezón o cambios en su posición
- Secreción de líquidos o sangre en el pezón
- Dolor en cualquier parte de las mamas o axilas
- Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula
- Cambios en la piel como zonas ásperas, rugosas o hundimientos

3 SINCRONÍZATE CON  
**la detección**  
temprana

# Examen Clínico

Acude al médico para tu examen clínico de mama a partir de los 40 años.

## Mamografía

A partir de los 50 años prográmate para este examen.

El conocimiento de tu cuerpo te permitirá identificar cambios que te alerten a consultar con el médico.

**Referencia: Liga Colombiana Contra el Cáncer (Octubre 2021)**



Carrera 51 D N° 67-60 (Barrio Sevilla) · PBX: (574)448 4411  
comunicaciones@medicancer.org  
Medellín - Colombia