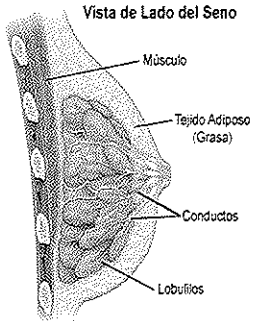


Grupo RETO Hermosillo. A.C.

RECUPERACIÓN TOTAL

El cáncer de mama es curable si se **DETECTA** y **ATIENDE** oportunamente.



- Revisa tus senos mensualmente a partir de tu primera menstruación.
- Si ya tienes 25 años, el médico debe revisar tus senos anualmente.
- Si ya tienes 40 años, es momento de iniciar con una mamografía anual.

Acude a tu médico si alguno de tus senos presenta:

- ✓ Alguna bolita o dureza en el seno o en la axila.
- ✓ Hundimiento o desviación del pezón.
- ✓ Hundimiento en cualquier área del seno.
- ✓ Salida espontánea o provocada de líquido del pezón.
- ✓ Crecimiento NO esperado del seno.
- ✓ Manchas inesperadas.
- ✓ Dolor que NO varía con el ciclo menstrual.
- ✓ Ardor o comezón
- ✓ Llagas
- ✓ Inflamación o enrojecimiento.

Si ya has sido diagnosticada **RECUERDA** que **NO ESTAS SOLA**, la mayoría de las **voluntarias** de Grupo RETO hemos vivido la misma experiencia y podemos apoyarte.

**¡Comunícate con nosotras!,
te estaremos esperando.**

**No seas tú la próxima
Detenlo a tiempo.**

Alma Irene Salazar

PRESIDENTA

Que es Grupo RETO?

RECUPERACIÓN TOTAL

Es una organización sin fines de lucro, fundada en Hermosillo en el año 2000 por la Sra. Elsa Núñez y la Sra. Alma Irene Salazar Domínguez, cuando ellas se encontraban en tratamiento por la enfermedad de cáncer de mama.

MISIÓN:

Brindar apoyo físico, mental y espiritual al paciente con cáncer, principalmente de mama, así como promover la salud integral de la Sociedad, concientizándola para lograr una mejor calidad de vida en el Estado de Sonora.

VISIÓN:

Ser la Organización líder en el Estado de Sonora, tanto en la **promoción de la salud**, como en el **apoyo integral** al paciente con cáncer.

OBJETIVOS:

1. **Brindar atención a las personas afectadas principalmente de cáncer mamario**, que por sus **carencias socioeconómicas** se vean impedidas para satisfacer sus requerimientos básicos de **medicamentos y prótesis**.
2. **Brindar** a las pacientes afectadas de cáncer que hubieran **sido operadas** de mama, **asistencia médica, orientación social y psicológica**, que les permita lograr su **recuperación física y psicológica**.
3. Preparación de cursos propedéuticos para la **educación y orientación** de los **pacientes afectados de cáncer mamario**, así como **difundir** información sobre las **medidas preventivas**.
4. Promover la **capacitación** en el área del personal médico y paramédico.

Deseamos convertir
nuestra experiencia
con el cáncer en algo
positivo.



Vivir Mejor



INSTITUTO NACIONAL
DE LAS MUJERES



Instituto
Sonorense
de la Mujer



Grupo RETO Hermosillo A.C.
Recuperación Total

Este programa es público ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

Contamos con:

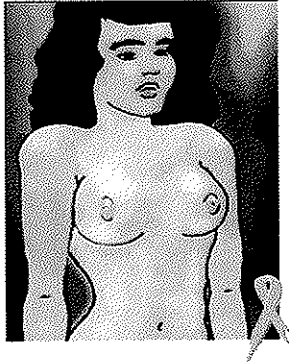
- Módulo de atención
- Traslado de Pacientes
- Grupo de Apoyo Emocional
Jueves de 10 a 12 hrs.
- Pláticas de Detección Oportuna.
- Visita a pacientes
- Apoyo Asistencial

www.gruporetohermosilloac.com
Interior del Hospital Oncológico
del Estado de Sonora
(662)2-17-58-34 extensión 128
Horario de Atención de 8 a 15 horas

PRIMERO MIRO Y OBSERVO

1. Desvestida hasta la cintura, con los brazos a los lados del cuerpo, me paro frente al espejo y miro mis mamas cuidadosamente, observando cualquier cambio en ellas como:

- * Abultamientos.
- * Durezas.
- * Hundimientos.
- * Zonas arrugadas

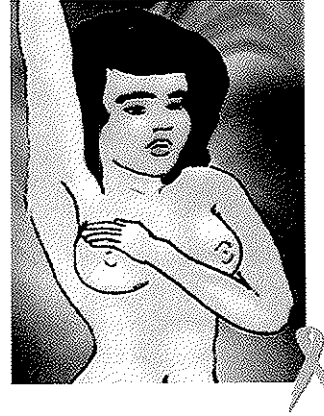


2, Ahora levanto mis brazos y observo mis mamas de frente y de lado, girando suavemente mi cuerpo de un lado a otro.



3. Con una mano, levanto la mama contraria, de tal manera que pueda ver su parte inferior y vuelvo a observar detenidamente. Repito con la otra mano.

DEBES
REALIZARLA 2
DIAS DESPUÉS
DE TERMINADA
TU
MENSTRUACIÓN



SI NO MENSTRUAS
EN EL DÍA DE TU
CUMPLEAÑOS

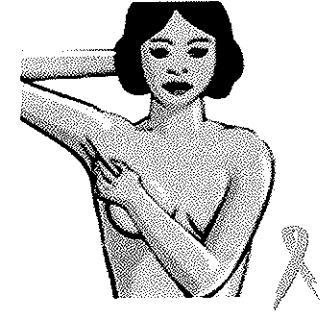
4. Luego pongo mis manos en las caderas y hago fuerza con los brazos, llevando los codos y los hombros hacia el frente. En esta posición observo posibles cambios en la piel o desviación de los pezones.



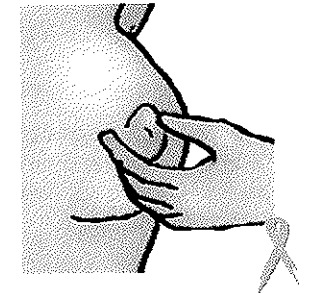
LUEGO PALPO MIS MAMAS

Uso la mano derecha para palpar la mama izquierda y viceversa. Utilizo las yemas de los tres dedos del medio, manteniéndolos derechos.

5. Palpo el hueco axilar buscando bultos.



6. Aprieto suavemente el pezón para observar si hay alguna pérdida de líquido con sangre.



::: FACTORES DE RIESGO :::

Ser mayor de 35 años
ALTA INGESTA DE ALCOHOL
Historia familiar de cáncer mamario
PRIMERA MENSTRUACION ANTES DE LOS 12 AÑOS
Obesidad
TOMAR HORMONAS NO CONTROLADAS POR UN MEDICO
Menopausia tardia
NO HABERSE EMBARAZADO.

Pasos de AUTOEXAMEN MAMARIO

www.gruporetohermosilloac.com

::: SINTOMAS :::

BULTO EN LA MAMA
SANGRADO O BULTO EN EL PEZON
CAMBIO DE FORMA O CONTORNO DE LA MAMA
HUNDIMIENTO O APLASTAMIENTO DE LA PIEL
RETRACCION O DESCARNACION DEL PEZON
LA MAMA SE VE ENROJECIDA O INFLAMADA
PIEL DE NARANJA