

**laBartolina**

**LUCHA  
CONTRA EL  
CANCER  
DE MAMA**

**OCTUBRE 2024**



**Edición Impresa**

**La detección temprana salva vidas.**



# CONCIENTIZACIÓN DEL cáncer de mama

## HAZTE EL AUTOEXÁMEN



### PASO 1

Frente al espejo observa tamaños, si hay hoyuelos, desviaciones o enrojecimientos.

### PASO 2

Manos detrás de la cabeza y observa si hay hundimientos en la piel y pezón. También si hay masas o abultamientos.



### PASO 3

Con el mismo fin del paso anterior, coloca las manos sobre las caderas y presiona firmemente hacia abajo.

### PASO 4

Levanta el brazo izquierdo y con la mano derecha toca en forma circular con los 3 dedos intermedios alrededor de la mama, y viceversa.



### PASO 5

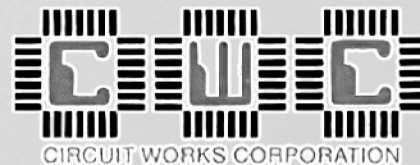
Mismo procedimiento anterior, pero con el brazo izquierdo abajo y viceversa.

### PASO 6

Acostada boca arriba y con el brazo izquierdo bajo la cabeza; con la mano derecha palpe el seno en busca de anomalías.



**UN DIAGNÓSTICO A TIEMPO  
SALVA VIDAS.**





# ¡OFERTAS TODOS

LOS FINES DE SEMANA!



📍 CALLE 32 AVENIDA 33

📍 CALLE 9 AVENIDA 40


**¡ACORTA PASOS AHORRA PESOS!**

**ESTRENA  
REFRIGERADOR**



**¡ESTRENA  
HOY!**

**INFORMES:**

 633 115 1501 / 633 115 1442

\*Sujeto a evaluación.



Octubre mes  
— **DE LUCHA** —  
contra el  
**CÁNCER DE MAMA**

▪ PAGA CON CARGO  
EN TU RECIBO  
DE LUZ

▪ FINANCIAMIENTO  
DE HASTA 4 AÑOS

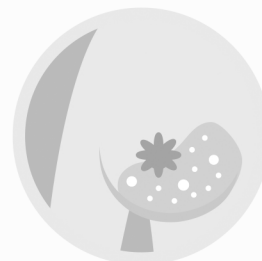
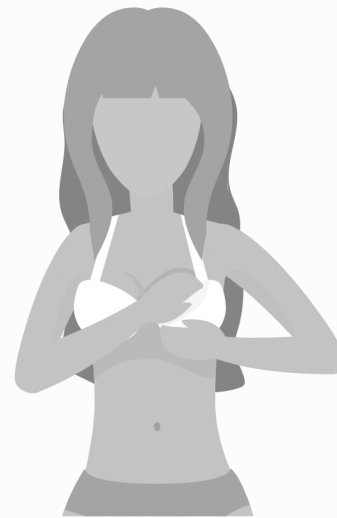
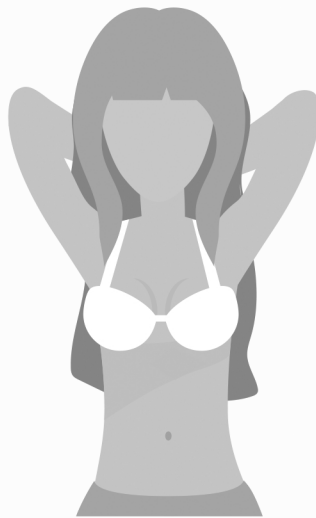
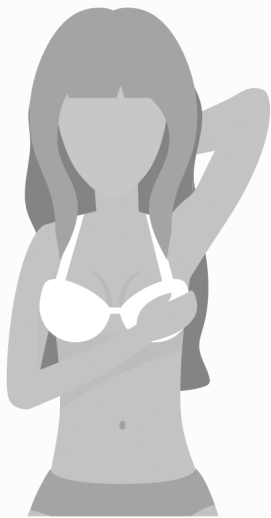
# REQUISITOS

- Identificación oficial vigente
- Comprobante de propiedad (agua o predial)
- Último recibo de luz
- CURP



Cuidate. tócate y amate

# Signos de *Alarma*!



*¡Autoexamine!*



**CREATIVE**  
I M A G E S

# La detección temprana salva vidas



IGB Automotriz



## RECORDATORIO

Si notas algún cambio en tus mamas como coloración anormal, líquido, bultos o hundimiento en el seno acude al médico.

# **Cáncer de mama**

**19**  
De octubre

**GRUPO RACAM**  
DE AGUA PRIETA, SON S.A DE C.V

**Día mundial de la lucha contra el**



**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"™

**El cáncer puede cambiarte la vida, pero no  
definirá quién eres.**

**En Farmacias Similares, sabemos que tu salud es  
lo más importante, y por eso te invitamos a  
tomar acción. La autoexploración es un acto de  
amor propio que puede hacer la diferencia en la  
detección temprana del cáncer de mama.  
Tócate, concóctete, cuídate. Eres valentía, eres  
esperanza, y tu espíritu es más fuerte que  
cualquier adversidad.**

**Haz de la autoexploración parte de tu rutina  
mensual. Si detectas algo inusual, acude con un  
profesional de salud. No estás sola en esta lucha,  
estamos contigo en cada paso del camino.**

**¡Prevención es vida!**