Todos Somos
NOPALTEPEC
GOBIERNO MUNICIPAL 2025 - 2027

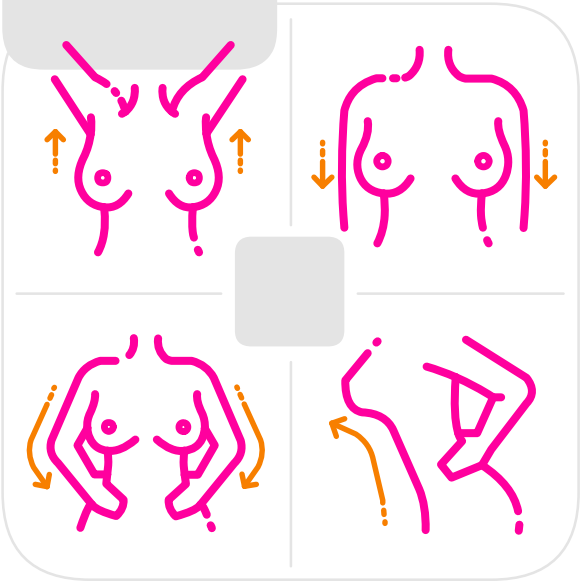
Cancer de mama

si se detecta oportunamente puede ser curable

OCTUBRE Mes de sensibilización del cáncer de mama
www.nopaltepec.gob.mx

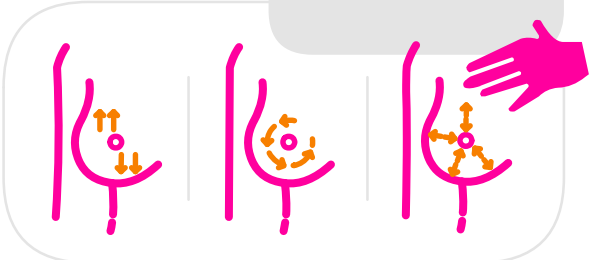
1 Observa

Observate en el espejo y haz una inspección visual de tus senos con los brazos en diferentes posiciones



2 Palpa

Palpa con la yema de tus dedos suavemente pero con firmeza vertical, circular, seccionada, en toda la superficie del seno.



Busca cambios en textura, coloración de la piel, existencia de bultos o protuberancias