

Cáncer de mama

2. Pálpese, tóquese:

Con la piel enjabonada y con la mano contraria a la mama que se va a revisar, deslice los dedos por toda la mama en sentido de izquierda a derecha en busca de masas; repita el mismo procedimiento con la otra mama. Lugo presione el pezón de ambas con el fin de verificar si hay salida de líquido anormal.

Recuerde tocarse por la axila y el cuello para detectar bultos o masas.

3. Rectifique:



Para examinar la mama derecha, coloque una almohada debajo del hombro derecho y con la mano izquierda presione suavemente la mama con movimientos circulares hasta cubrir

toda su superficie, incluyendo el pezón. Examine la otra mama igualmente.

4. No se debe realizar si se está amamantando o está en el periodo menstrual.

Es recomendable que los hombres también se realicen este examen porque pueden padecer la enfermedad.

Recuerde...

1. Consultar al médico si encuentra alguna anomalía.
2. Compartir esta información con otras personas.



Factores de riesgo

Medellín
solidaria y competitiva



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud

Calle 44 No. 51-165
Centro Administrativo la Alpujarra Piso 4
www.medellin.gov.co/salud/

Medellín
solidaria y competitiva



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud

Cáncer de mama

Es una enfermedad producida por el crecimiento anormal de las células de la mama



Signos y síntomas

1. Aparición de una masa dura, grande en la mama o cerca de ella (cuello y axila).
2. Enrojecimiento, inflamación, heridas o presencia de picazón sin ninguna causa en la mama.
3. Hundimiento de la mama o el pezón.
4. Cambios en la piel de la mama, con aspecto de cáscara de naranja.
5. Salida de líquido amarillo o con sangre por el pezón.

Cualquier cambio en la mama debe ser evaluado ya que al inicio, la enfermedad es difícil reconocerla.

Es importante practicarse el autoexamen de mama y visitar el personal profesional en caso de presentar cualquiera de los anteriores signos o síntomas.

Factores de riesgo para el cáncer de mama

HISTORIA PERSONAL: haber tenido cáncer en otra parte del cuerpo.

HISTORIA FAMILIAR: tener familiares que sufren de cáncer de mama.

OTROS FACTORES: primera menstruación temprana, primer embarazo después de los 30, menopausia, obesidad, consumo de licor en gran cantidad, hábito de fumar.

¿Cómo disminuir el riesgo de padecerlo?

1. Disminuya el consumo de grasas.
2. Evite la obesidad.
3. Realice ejercicios 30 minutos diarios.

4. Evite el consumo de licor.
5. Evite o disminuya el hábito de fumar.

Autoexamen de mama

Se debe realizar una vez al mes y sólo requiere de unos minutos.



1. Obsérvese:

Colóquese delante de un espejo y mueva los brazos hacia abajo, a la cintura y luego hacia arriba para ver cualquier cambio en las mamas ya sea el color o la textura. Recuerde que casi ninguna mujer tiene las mamas iguales.