

Prevención de **Cáncer de Mama**

El cáncer de mama es un tipo de cáncer que se forma en las células de las mamas. Después del cáncer de piel, el cáncer de mama es el tipo más común diagnosticado en mujeres. El cáncer de mama se puede presentar tanto en hombres como en mujeres; sin embargo, es mucho más común en las mujeres.

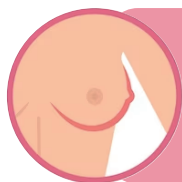


**HOSPITAL
UNIVERSIDAD
DEL NORTE**

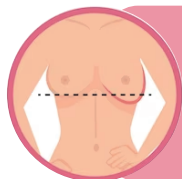
Servimos con **Corazón**

 @HospUninorte
www.hospitaluniversidaddelnorte.com

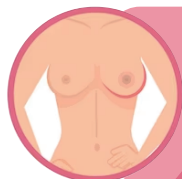
Síntomas



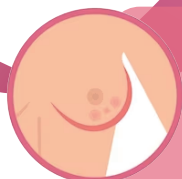
Un bulto o engrosamiento en la mama que se siente diferente del tejido que la rodea.



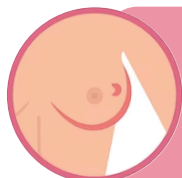
Cambio de tamaño, forma o aspecto de una mama, formación de hoyuelos.



La inversión reciente del pezón



Formación de costras y pelado del área pigmentada de la piel que rodea el pezón (areola) o la piel de la mama.



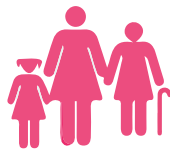
Enrojecimiento o pequeños orificios en la piel que se encuentra sobre tu mama.



Factores de riesgo



Edad avanzada



Antecedentes de cáncer en la familia



No haber tenido hijos



Inicio de menstruación a edad temprana



Tener el primer hijo a una edad más avanzada.



Cáncer de cuello uterino o de ovarios.



Comenzar la menopausia a una edad más avanzada.



Terapia de remplazo hormonal prolongado



Obesidad



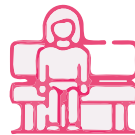
Exposición a la radiación



Consumo de tabaco



Consumo de alcohol



Sedentarismo



Consumo de grasas saturadas



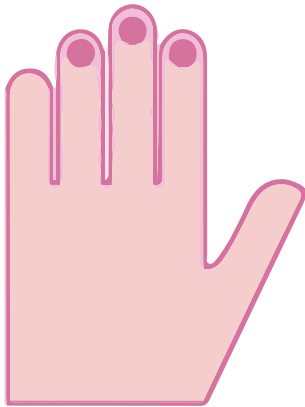
Uso excesivo de anticonceptivos orales

Prevención

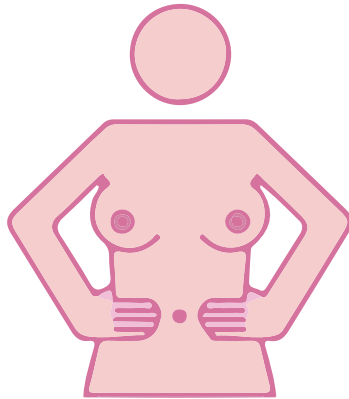
- ⚡ Consulta con tu médico sobre los análisis para detección del cáncer de mama.
- ⚡ Realizar autoexamen de mama.
- ⚡ Limita la cantidad de alcohol que consumes.
- ⚡ Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- ⚡ Mantén un peso saludable.
- ⚡ Opta por una dieta saludable.



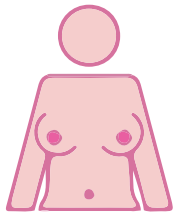
Autoexamen de mama



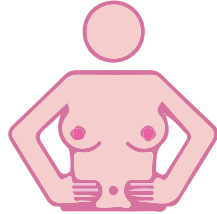
Usa las yemas de tus tres dedos medios para revisar tus senos.



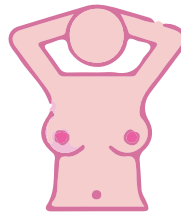
Busca bultos, nódulos, hoyuelos, inflamaciones o engrosamientos. Está atenta a cambios de tamaño, forma, color o secreción



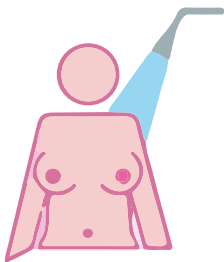
Con los brazos a los lados, observa detenidamente el aspecto de los senos.



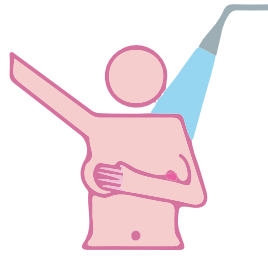
Con las manos en la cintura, mueve los codos hacia adelante y verifica si hay deformación en los senos.



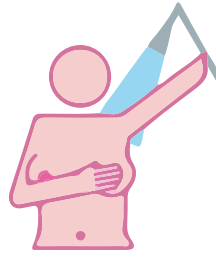
Con las manos detrás de la cabeza, presiona hacia adelante. Observa si hay bultos.



Palpa suavemente en busca de bultos o engrosamientos anormales.



Levanta el brazo derecho y examina el seno con la otra mano.



Levanta el brazo izquierdo y examina el seno con la otra mano.



Acuéstate sobre la espalda, coloca una almohada bajo tu hombro y coloca el brazo detrás de la cabeza.



Examina el seno con la otra mano y luego cambia de lado. Está alerta ante cualquier anomalía en las mamas y axilas.

¿Cuándo consultar con el médico?

Programa una consulta con el médico si notas lo siguiente:

- ⚠ Un bulto o nódulo duro cerca de la axila.
- ⚠ Cambios en la forma en que se ven o se sienten las mamas, incluidos un engrosamiento o una pesadez notable, diferentes al tejido circundante.
- ⚠ Hoyuelos, arrugas, y/o protuberancias o crestas en la piel de la mama.
- ⚠ Un cambio reciente en el pezón: se retrae (invierte) en lugar de sobresalir.
- ⚠ Enrojecimiento, sensación de calor, hinchazón o dolor.
- ⚠ Picazón, escamas, llagas o erupciones.
- ⚠ Secreción sanguinolenta del pezón.

Frente al Espejo

En la Ducha

En la Cama