

## SIGNOS Y SINTOMAS DE ALARMA

Asista a su Centro de Atención primaria más cercano y de ser necesario al servicio de urgencias en caso de:

- ▶ Bultos en la mama o la axila.
- ▶ Cambios en la textura, endurecimiento o color de la piel (piel como cáscara naranja).
- ▶ Hundimiento del pezón o de alguna zona del seno.
- ▶ Enrojecimiento y ardor en la zona del pezón o la mama.
- ▶ Secreción de líquidos o sangre a través del pezón.
- ▶ Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama o pezón.
- ▶ Dolor permanente.
- ▶ Erupciones en la piel o las venas de la mama son muy notorias.



## Continuando el Cuidado en Casa

Es importante que todas las personas sin importar el sexo e identidad de género, desde la juventud realicen el autoexamen de mama todos los meses en casa, además no olvide preguntar y asistir con su aseguradora a las consultas y pruebas, de acuerdo a su edad y situación de salud:

### Otros exámenes

- ▶ **Mujeres a partir de los 40 años:** Examen clínico de la mama (realizado por un profesional experto) al menos una vez en el año.
- ▶ **Mujeres de 50 a 69 años:** Mamografía cada 2 años.



HOSPITAL UNIVERSITARIO  
NACIONAL  
DE COLOMBIA

### PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD

Teléfono: 390484 Extensión: 12013 - 11918  
Para mas información consulte el portal pacientes:  
<https://www.hun.edu.co/>



PE-FR-93 V001

## DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE MAMA



Es una enfermedad en donde las células de la mama con alteraciones se multiplican sin control formando tumores que pueden crecer y expandirse a otras partes del cuerpo.

Es el tipo de cáncer que más se presenta en mujeres, siendo la causa más común de muerte por cáncer en Colombia. Sin embargo, los hombres también pueden cursar con esta enfermedad.

## ¡RECUERDA QUE!

La detección temprana realizando el Autoexamen de mama y asistiendo a controles es fundamental.



## ¿CUÁNDO REALIZARLO?

Realice al menos una vez al mes.

- **Mujeres con menstruación:** 5 a 7 días después de la menstruación.
- **Mujeres con menopausia y hombres:** establezca un día específico del mes para realizar el autoexamen.



## PASOS PARA REALIZAR EL AUTOEXAMEN DE MAMA

Observe detalladamente frente a un espejo la forma y tamaño de la mama, los pezones, cambios en la textura de la piel, huequitos, arrugas, hundimientos.

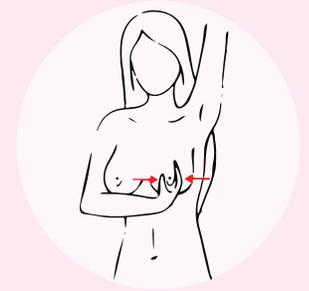


Coloque su mano derecha detrás del cuello, con los dedos de la mano izquierda presione suavemente, con firmeza haciendo pequeños movimientos como en las imágenes, para examinar toda su mama derecha.

Palpe con los mismos movimientos la zona de la axila, hasta el pezón ya que el tejido mamario se extiende hasta esta zona.

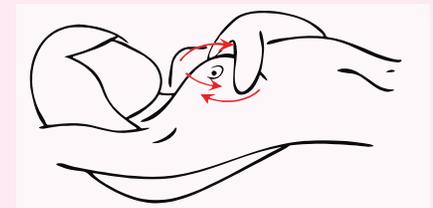


Presione suavemente el pezón verificando que no salga ninguna secreción.



Por último, repita los pasos en su otro seno.

Usted también puede realizar el autoexamen de mama acostada boca arriba, siguiendo los pasos mencionados anteriormente.



Recuerde que los estilos de vida saludable ayudan en la prevención de cáncer de mama.

