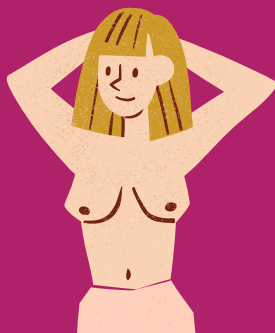


# Autoexamen de mama

Se realiza mensualmente como practica de autocuidado de la mujer para detectar cualquier anormalidad en las mamas. Se debe hacer ocho días después del periodo menstrual y en las posmenopaúsicas el mismo día de cada mes.

Para realizarse el autoexamen de mama debe seguir las siguientes instrucciones:

1. Ubíquese frente al espejo y con los brazos abajo, en la cintura y por detras de la cabeza observar posibles cambios en los senos.



2. Elija un seno y presiónelo suavemente haciendo pequeños círculos para detectar pequeñas masas. Repetir con el otro seno



3. Presione con cuidado cada pezón en busca de secreciones.



**EN FUNDACIÓN  
AVANZAR FOS NOS  
PREOCUPAMOS POR TU  
BIENESTAR**

En caso de detectar alguna alteración asistir a la IPS de atención primaria.

**Fuente:** MinSalud - Instituto Nacional de Cancerología - ESE

## VAMOS A PREVENIR EL CANCER DE MAMA



Detección temprana..  
**¡SÍ! Y bien hecha**

# ¿Que es el cáncer de mama?

Es la proliferación anormal y desordenada de células mamarias malignas que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama, el cual tiene la capacidad de invadir a otros órganos.

Se considera la primera causa de enfermedad y muerte por cáncer entre las mujeres colombianas aunque también se presenta en menor número en hombres.



## Signos y síntomas del cáncer de mama

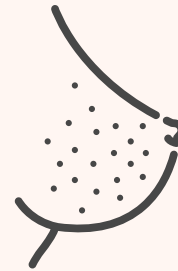
Consulte si identifica presencia de:



Secreción del pezon



Bultos o masas



Cambios en la textura



Piel hundida o endurecida



Dolor de la mama o el pezón



Hinchazón de toda la mama

## Prevención del cáncer de mama

Existen estrategias para detectar el cáncer de mama de manera temprana como el examen clínico de la mama, el autoexamen de mama y la mamografía, las cuales favorecen un diagnostico oportuno, incrementando así las posibilidades de curación.



### Examen clínico de la mama

Se realiza anualmente a partir de los 40 años por parte de un profesional de la salud entrenado, quien revisará las mamas a través de la palpación y la observación para detectar alteraciones.



### Mamografía

Se realiza cada dos años a toda mujer entre los 50 y los 69 años de edad.