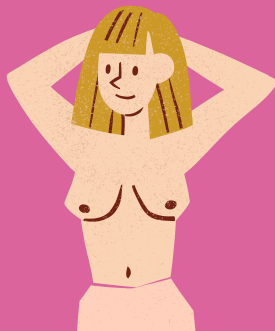
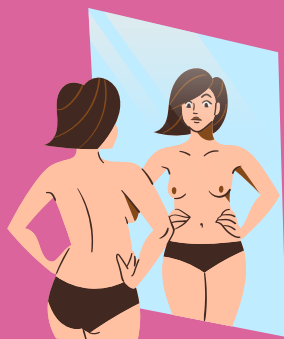


Autoexamen de mama

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



Vigilado Supersalud

VAMOS A PREVENIR EL CANCER DE MAMA



Detección temprana..
¡SÍ! Y bien hecha

¿Que es el cáncer de mama?

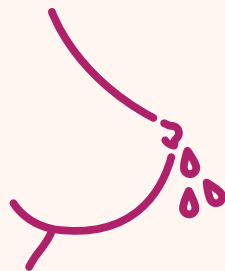
Es la proliferación anormal y desordenada de células mamarias malignas que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama, el cual tiene la capacidad de invadir a otros órganos.

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

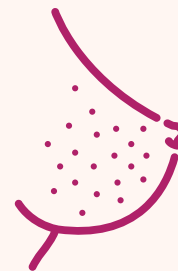
Consulte si identifica presencia de:



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.