Coomeva
Medicina Prepagada

Todo tipo cuenta

Guía del autoexamen de mama

Aprende a reconocerte, a tocarte y a saber cuándo consultar.

EBOOK GRATUITO · PREVENCIÓN CÁNCER DE MAMA

ÍNDICE

1. Autoexamen de mama 3.

2. Tips para cada tipo de seno 5.

3. Recomendaciones para ti 10.

Capítulo 1:

PASOS PARA REALIZAR

el autoexamen de mama

1. ACOMÓDATE **FRENTE AL ESPEJO,**
observa cambios de la piel y en la forma de la mama con los brazos en diferentes posiciones.



2. REALIZA PALPACIÓN **DE LA MAMA**
utilizando los 3 dedos intermedios con movimientos circulares firmes, desde la axila hasta el pezón para detectar masas o secreciones.



3. REPITE EL PASO **ANTERIOR**
pero esta vez acostada boca arriba. Recuerda que se debe palpar cada mama con la mano contraria.



Todo tipo cuenta

PUNTOS CLAVE

¿CUÁNDO DEBES HACERLO?

Desde los 20 años lo ideal es realizarte el autoexamen los 3 a 5 días después de que termine tu periodo, cuando el tejido está menos inflamado. Si estás en la menopausia, ya no menstruas o eres hombre, hazlo el mismo día de cada mes.

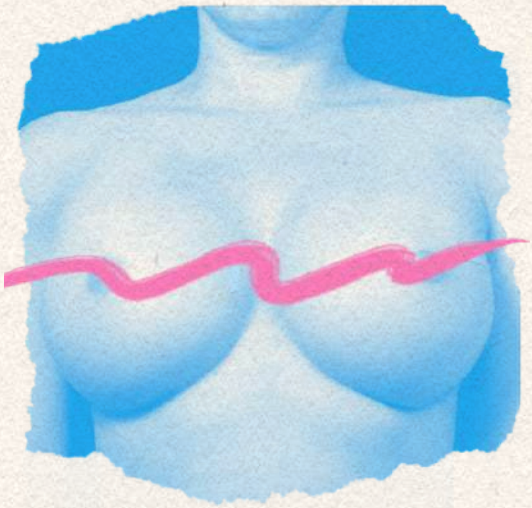


¿Y CUÁNDO ES LA MAMOGRAFÍA?

A partir de los 50 años se recomienda acompañar el autoexamen con una mamografía cada año.

Capítulo 2:

TIPS PARA CADA TIPO



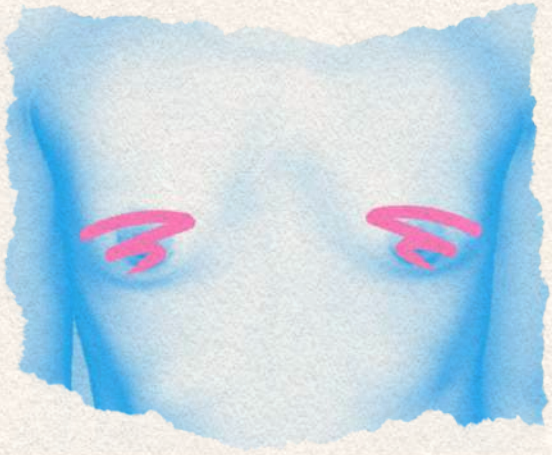
SENOS VOLUMINOSOS

Cargan más de lo que se ve: como la ropa que no siempre te queda, el cansancio en tu espalda y los días que a veces se hacen tan largos.

Hoy queremos que además carguen con algo hermoso: tu tranquilidad. Por eso, ya que el tejido en este tipo está más hondo, la presión firme ayuda a llegar hasta las costillas y el pliegue de abajo también cuenta, revísalo con cariño, incluso si la piel está sensible.

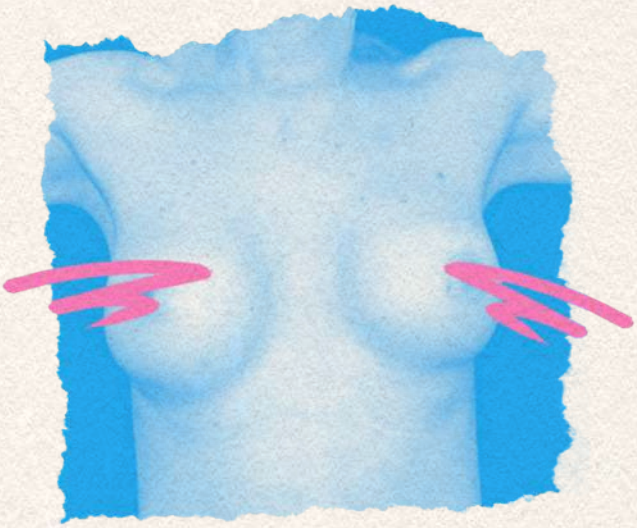
SENOS DE TALLA PEQUEÑA:

Pequeño no significa exento.
Tu autoexamen mensual es igual de valioso.
Por lo que es importante que tengas en cuenta que con menos tejido, las costillas se sienten cerca de la piel: en tu caso son huesos, no bultos.



Todo tipo cuenta

TIPS
PARA CADA TIPO

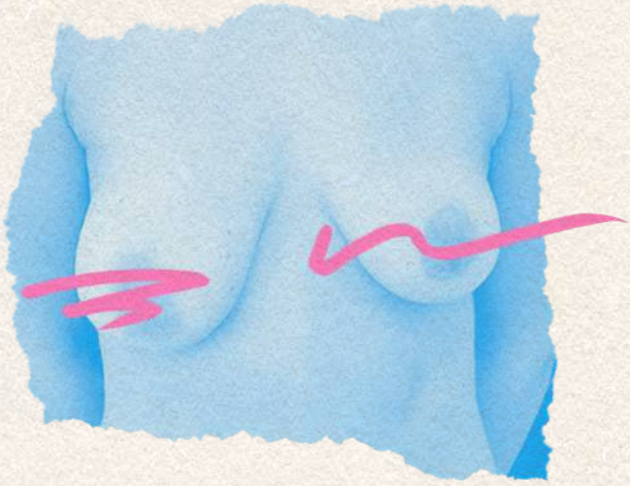


SENOS CON SU PROPIO ESPACIO:

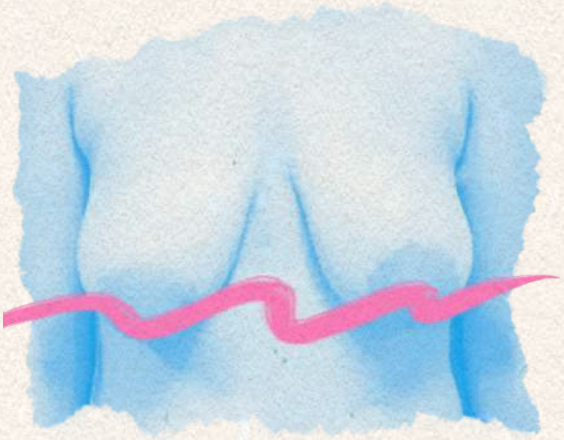
Es normal que tus senos tengan cierto espacio. Esa distancia es parte de tu forma única y conocerla es el primer paso para cuidarte bien, el espacio entre tus senos también hace parte de tu autoexamen. Por eso, observa hacia dónde miran tus pezones. Si apuntan hacia los lados, es normal; lo que importa es que eso no cambie.

SENOS ASIMÉTRICOS:

La diferencia de siempre no debe alarmarte. En cambio, la que aparece de repente y sin aviso como por ejemplo que tu asimetría cambie de apariencia, sí merece una consulta.



TIPS
PARA CADA TIPO

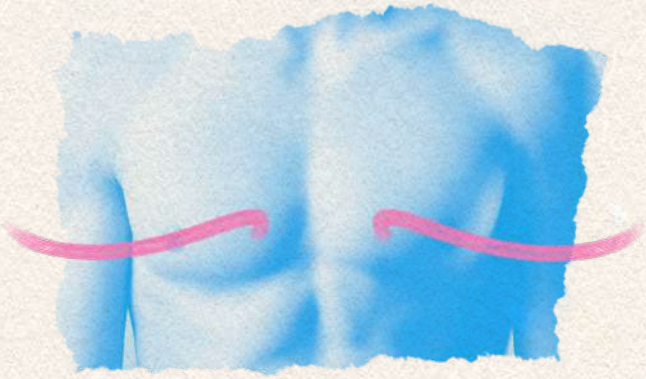


SENOS QUE HAN VIVIDO LA MATERNIDAD:

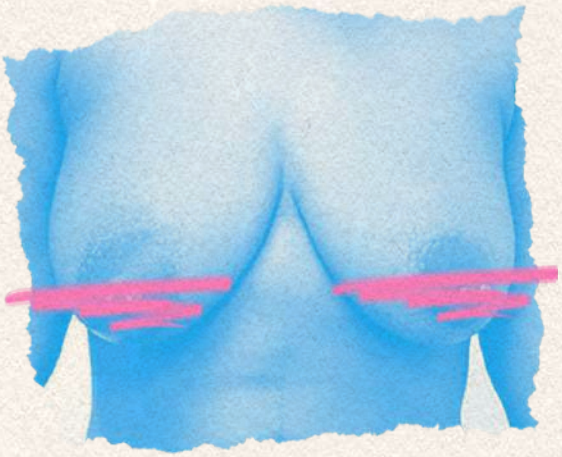
La falta de firmeza, los cambios de piel o del pezón después del embarazo y la lactancia pueden ser normales. Lo nuevo y sin explicación sí merece una consulta. Puede tener una textura más blanda o granulosa: aprende cómo se siente el tuyo. Si estás lactando, hazlo después de amamantar o extraer leche. Un bulto doloroso y enrojecido puede ser un conducto tapado.

EL PECHO DE ELLOS:

Durante mucho tiempo nos dijeron que esto era "cosa de mujeres". Pero tú también tienes tejido mamario, y cuidarte también es importante independientemente de tu género.



TIPS PARA CADA TIPO

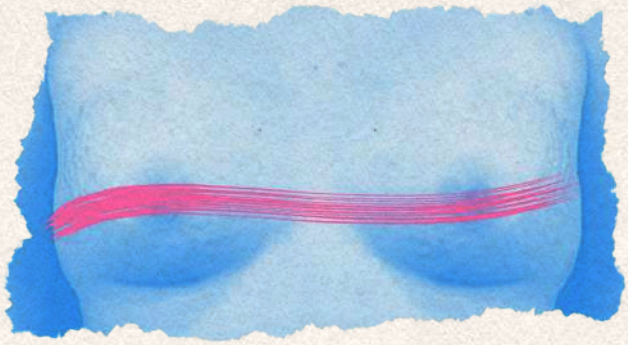


SENOS DE PIEL OSCURA:

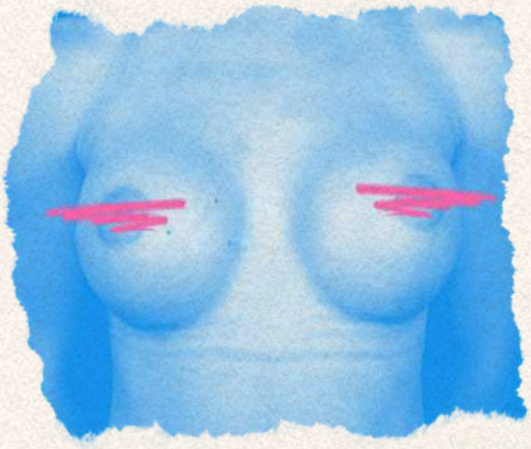
Usa luz natural o una lámpara blanca.
En pieles oscuras el enrojecimiento puede no verse rojo: puede aparecer como una zona más oscura, morada o marrón.

SENOS CON ESTRIAS:

Con luz lateral, mira tu piel: así resaltan relieves y hundimientos.
Reconoce dónde están tus estrías y cómo son (rosadas, moradas o blancas). Las estrías no esconden las señales de alerta, fíjate en lo que se siente diferente.



TIPS
PARA CADA TIPO

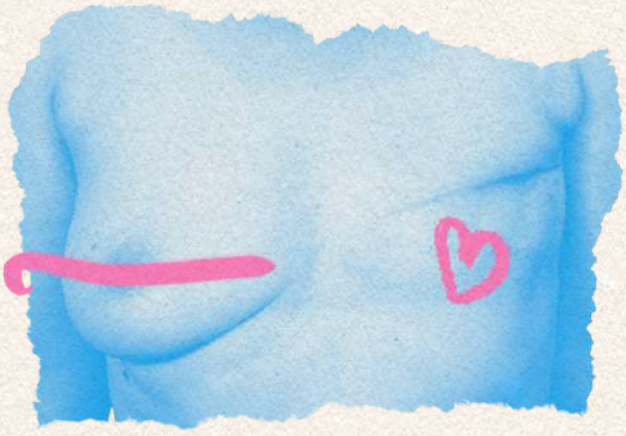


LOS SENOS QUE ELEGISTE:

Pregunta a tu cirujano si el implante está sobre o bajo el músculo. El implante se siente más liso y firme: aprende cómo es el tuyo. Si tu cirujano te lo indicó, empuja suavemente el implante para palpar el tejido de alrededor. Y cuéntale al personal de la mamografía que tienes implantes: hay técnicas especiales para ti.

PECHO CON HISTORIA

Observa la cicatriz, sigue la línea de esta, enfócate en los bordes y el tejido que la rodea. Tu seguimiento médico es único. El autoexamen lo acompaña, nunca lo reemplaza.



Capítulo 3:

RECOMENDACIONES PARA TI

Si alguna vez encontraste un bultico y se te aceleró el corazón, respira: los quistes son muy frecuentes y casi siempre benignos. Pero mientras te cuidas por dentro, no olvides la piel de tu pecho que está por fuera.

¿QUÉ HACER SI TIENES QUISTES DE MAMA?

1. **Respira y agenda tu valoración.** Son muy frecuentes y casi siempre benignos, pero solo un médico puede confirmarlo.
2. **Prepárate para los exámenes.** Lo usual es una ecografía mamaria y, según tu edad, una mamografía. Si molesta mucho, pueden drenarlo.
3. **No lo aprietes ni lo pinches.** En casa no se resuelve y puedes irritar la piel o causar una infección.
4. **Alivia y haz seguimiento.** Un sostén cómodo y compresas tibias ayudan. Anota si cambia con tu ciclo y cuéntaselo a tu médico.

CUIDADOS DE LA PIEL QUE A VECES SE OLVIDAN

1. **Hidrátala.** La piel del pecho también se reseca. Usa crema suave y sin perfume después del baño.
2. **Protégela del sol.** El escote y el pecho también se queman: usa protector solar FPS 30 o más y mírate lunares y manchas.
3. **Sécala bien.** La humedad bajo el seno causa hongos e irritación. Sécalo tras el baño o el ejercicio y cambia la ropa sudada.
4. **Elige bien tu sostén.** Con la talla correcta, sin aros que aprieten ni costuras que rocen. Lávalo seguido.

CONSULTA A TU MÉDICO SI NOTAS

Un bulto que crece, se endurece o no se mueve, secreción con sangre, piel enrojecida, con descamación o con llagas que no sanan.

PUNTO CLAVE

Ningún bulto se diagnostica en casa, y la piel de tu pecho también merece de tu cariño todos los días.


TU PRÓXIMO PASO:
Hoy es un buen día
para empezar.
Hazte el autoexamen este mes, cuéntale a alguien que quieres que esta guía existe y agenda tu control con un especialista. La detección temprana del cáncer de mama empieza con un gesto tan simple como conocerte.
#TodoTipoCuenta #AutoexamenDeMama #CáncerDeMama
#Prevención #MesDelCancerDeMama
Coomeva
Medicina Prepagada
Contenido desarrollado por profesionales de salud de Coomeva Medicina Prepagada para fomentar hábitos de autoobservación y prevención oportuna. No reemplaza la valoración médica profesional.