



El autoexamen de mama es un método rápido y fácil para detectar signos de un posible cáncer de mama. Se realiza por medio de la palpación e inspección visual. Este procedimiento se puede realizar en cualquier día del ciclo menstrual pero el mejor momento es de 5 a 7 días después del comienzo de la menstruación.

En el proceso de inspección visual se debe prestar atención a los siguientes signos clínicos:

- Pezón invertido
- Piel retraída
- Cambios en la coloración de la piel
- Secreciones del pezón
- Aparición de úlceras
- Aparición de red venosa en uno de los senos

Debemos estar atentas a posibles signos

- Bulto o masa: Es el signo más común de un posible cáncer de mama
- Hinchazón: Incluso si no se siente un bulto
- Cambios en el pezón: Como una inversión en el pezón, cambios en la coloración de este como un enrojecimiento o piel descamada.
- Piel retraída o profundidades en la piel
- Cambios en la coloración de la piel
- Aparición de úlceras
- Aparición de red venosa en uno de los senos
- Dolor en los senos
- Secreción en el pezón



SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA



Protuberancias



Redes venosas



Profundidades



Abultamientos



Erosión en la piel



Cambios en el pezón



Piel de naranja



Enrojecimiento



Secreciones

Mantener un peso saludable: En el caso del cáncer de mama, la ganancia de peso aumenta el riesgo de padecer cáncer después de la menopausia.

Realizar actividad física: entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada o 75-150 minutos de actividad física intensa a la semana.

Mantener una alimentación saludable: Consumir vegetales y frutas idealmente enteras y en variedad de colores, así como alimentos integrales o leguminosas como frijoles, garbanzos y lentejas.

Disminuir el consumo de embutidos, bebidas azucaradas y alimentos refinados.

Evitar el consumo de alcohol y el fumado: Alrededor de un 2,6% de las muertes por cáncer de mama se pueden prevenir dejando de fumar.

