

# LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE MAMA SALVA VIDAS!

El cáncer de mama es la proliferación anormal de células mamarias malignas que genera el crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama y tienen también la capacidad de afectar a otros órganos, afirma el Ministerio de Salud.



Imagen tomada de la web

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (Minsalud), el cáncer de mama se origina cuando las células del tejido mamario comienzan a crecer de manera descontrolada, lo que provoca la formación de un tumor, que tiene la capacidad de invadir a otros órganos. Se considera la primera causa de enfermedad y muerte por cáncer entre las mujeres colombianas. También se presenta en menor número en hombres.

Y es que, según el Minsalud, esta enfermedad afecta en su mayoría a más de 1.5 millones de mujeres cada año, por ello el autocuidado es clave para la disminución de riesgos e identificación de signos de alarma que te permitan acudir a los servicios de salud de manera oportuna.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Presencia de masas o bultos en los senos o en las axilas
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas
- Hundimiento del pezón o cambios en su posición
- Salida de secreción por el pezón, en periodos diferentes a la lactancia
- Cualquier cambio en el tamaño o forma de las mamas
- Dolor en cualquier parte de las mamas o axilas
- Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula

Si identificas alguno de estos signos o síntomas, te invitamos a consultar con tu médico inmediatamente en tu IPS Primaria.

- ✓ Mujeres: entre 50 y 69 años realizarse la mamografía
- ✓ Hombres: en caso de anomalías realizarse una ecografía de mama.

## COMO SE PREVIENE?

El cáncer de mama se puede prevenir mediante la realización del autoexamen, mamografías y chequeos médicos que permiten la detección oportuna y efectiva de la enfermedad.

## AUTOEXAMEN DE MAMA: 5 PASOS

El autoexamen de mama es la forma en la que puedes conocer tus mamas e identificar cualquier anomalía que se pueda presentar en ellas. Es importante que conozcas que a partir de los 20 años debes realizarte este autoexamen una vez al mes, después de tu periodo menstrual y si estás en la etapa de la menopausia, debes elegir el mismo día para realizarlo cada mes.



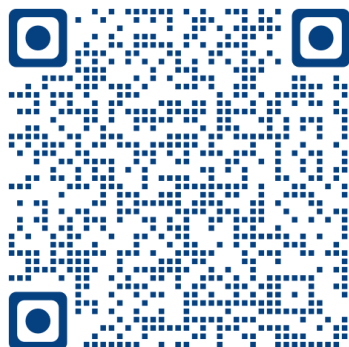
## BOLETÍN EDUCACION AL PACIENTE

Es sencillo. ¡Agéndate! Unos minutos marcan la diferencia. A continuación, te contamos 5 pasos sencillos para que puedas hacerlo a tiempo, según información de la Oficina de Comunicaciones del Instituto Nacional de Cancerología (2015):

1. “Colócate frente a un espejo, observa y revisa ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.
2. Mira fijamente el espejo, coloca las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presiona los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en tu piel, el pezón o abultamientos.
3. Coloca tus manos sobre las caderas y haz presión firmemente hacia abajo, inclinándote levemente hacia el espejo e impulsando los codos y los hombros hacia adelante.
4. Levanta el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examina tu mama izquierda. Luego, inspecciona de manera cuidadosa deslizando en forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno, comenzando en la periferia de la parte superior izquierda hasta llegar al pezón. Así mismo, pon especial cuidado en el área de la mama que se encuentra entre el pezón y la axila. Realiza el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándote con la mano izquierda. Este paso puedes hacerlo acostada, ya que el tejido se extiende y facilita la palpación o en la ducha porque los dedos con el jabón se resbalan más fácilmente.
5. Se recomienda efectuar el paso número 4 acostada boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levanta el brazo y colócalo sobre la cabeza. Esta posición distribuye el tejido mamario uniformemente sobre la región central y permite entrever mejor las lesiones tumorales pequeñas.
6. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo. Como se indicó en el paso 4, lo mismo con el seno derecho”.

### CONTROL MEDICO ANUAL DE PALPACIÓN DE MAMA

A partir de los 40 años recuerda preguntar a tu médico sobre el examen clínico de mama, de acuerdo con los resultados, el médico determinará si es necesario otro examen.



**CONOZCA  
AQUÍ TODOS  
LOS  
BOLETINES  
DE  
EDUCACIÓN  
AL PACIENTE**




**¡SEGUIMOS USANDO TAPABOCAS EN LOS SERVICIOS DE SALUD?**

**SI**

El Ministerio de Protección Social **ORDENÓ** mediante Resolución 555 del 5 de abril de 2023, el uso obligatorio para ingresar a instituciones prestadoras de servicios de salud y hogares geriátricos. También, recomienda el uso de tapabocas para las personas de 60 años en adelante o aquellas con comorbilidades e inmunosupresión, así como las que presentan síntomas respiratorios!

Más información en:  
[www.institutoclinicohuila.com](http://www.institutoclinicohuila.com)

Instituto Clínico Quirúrgico del Huila

## INSTITUTO CLINICO QUIRURGICO DEL HUILA

Nuestros Servicios:



Consulta Especializada



Electroencefalograma



ElectroDiagnostico



Videotelemedicina (VTM)