

La mayoría de las mujeres conocen del *Autoexamen de Mamas* como una de las herramientas usadas en la prevención del cáncer de mamas. Sin embargo, hay nuevas recomendaciones que proponen un enfoque ligeramente diferente y más simplificado al que se le conoce por Concientización sobre la Salud Mamaria.

¿Dónde está la diferencia?

La rutina y el reconocimiento sistemático que conlleva un autoexamen de mamas no encierran ninguna magia. No obstante, sabemos que a veces son las propias mujeres quienes primero detectan el cáncer de mamas. Estos cánceres autodetectados se descubren al notar las mujeres algún *cambio* en sus senos (o en las axilas), y el darse cuenta de este cambio es lo que cuenta.

La concientización sobre la salud mamaria, simplemente, quiere decir que una mujer debe inspeccionar y palpase los senos (y las axilas) con una frecuencia que le permita familiarizarse con ellos. De ese modo, es más probable que se percate de cambios que puedan ser señal de que hay algún problema con sus senos. No hay que aprender ninguna técnica ni seguir regla alguna en cuanto a la frecuencia con que esto debe hacerse. La mujer solo debe inspeccionar y palpar sus senos con la regularidad que le permita familiarizarse con ellos.

¿Cuáles son las señales de alarma?

- Dolores y enrojecimiento
- Aparición de nódulos o de hoyuelos
- Inversión del pezón
- Supuración del pezón

Si se detecta algún cambio que después de unas dos semanas no haya desaparecido aún, contacte a un proveedor de atención médica para someterse a un examen de mamas.

¡TOME CONCIENCIA DE SU SALUD MAMARIA!

¡LA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS!