



# OCTUBRE ROSA



ELABORADO POR: LEIDY DAYANN  
MONROY AVILA  
COORDINADORA AREA SST

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD  
Y SALUD EN EL TRABAJO

## 19 DE OCTUBRE DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de seno (**también llamado cáncer de mama**) es una enfermedad en la que las células del tejido mamario comienzan a crecer de forma anormal y descontrolada. Estas células pueden formar un tumor que puede sentirse como una masa o verse en una mamografía.

Es el tipo de cáncer más frecuente en mujeres alrededor del mundo, un hecho que genera que se produzcan muchas dudas, comentarios y mitos alrededor del tema.

Con el tiempo, si no se detecta ni se trata a tiempo, puede invadir los tejidos cercanos o propagarse a otras partes del cuerpo (metástasis).

### TIPOS

**Carcinoma ductal:** se forma en los conductos que llevan la leche al pezón (es el más común)

**Carcinoma lobulillar:** se origina en los lóbulos donde se produce la leche

## ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA?

Puede manifestarse de diferentes maneras. Algunos síntomas aparecen desde las etapas tempranas, mientras que otros pueden presentarse cuando la enfermedad ya está más avanzada.

**“Conocer tu cuerpo es la clave para detectar cambios a tiempo”**



Líquido o  
secreción



Enrojecimiento  
o ardor



Hundimiento  
del pezón



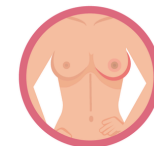
Protuberancias



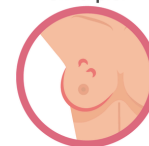
Erosión  
en la piel



Huecos



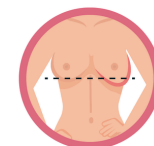
Endurecimiento



Bultos internos



Venas resaltadas



Asimetría



Piel de naranja



Hendiduras

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

# SÍMBOLOS CON LOS QUE PODEMOS HACERNOS EL AUTOEXAMEN

## S de Siempre



**Arriba y abajo:** Con tres dedos palpa toda la superficie de tu seno desde la axila hasta la parte inferior

## E de Explorar



**Espiral:** Coloca dos dedos en medio del pezón y comienza a deslizarlos en forma de espiral hasta llegar al borde del seno

## N de Nosotros



**Ondulación:** Desplaza los dos dedos medios en línea vertical desde la parte superior hasta la parte inferior del seno y avanza de forma ondulada por todo el seno

## O de Oportuno



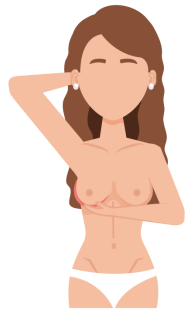
Flor Aprieta suavemente tu pezón buscando cualquier bulto o secreción de líquido

## ¿COMO SE PUEDE PREVENIR 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.

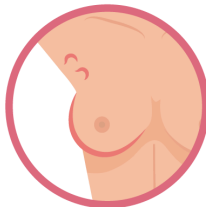
## AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



**1.** Acuéstate boca arriba, coloca la mano derecha por detrás de la cabeza, con los dedos del medio de la mano izquierda presiona la mama derecha, pero con firmeza y movimientos pequeños

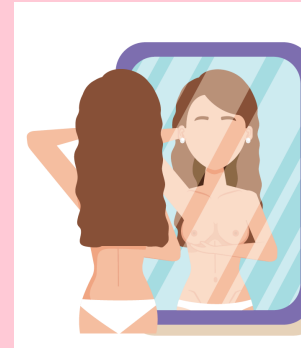
**2.** Examina toda el área yendo hacia abajo hasta las costillas y hacia arriba hasta la clavícula



**3.** Estando sentada o de pie, palpa la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta área



**4.** Presiona suavemente los pezones verificando si hay algún tipo de secreción



**5.** Párate frente al espejo, mira tus senos y busca cambios en la textura como hoyuelos, arrugas, abolladuras o piel que luzca como cascara de naranja

**6.** Observa la forma y el contorno de cada mama, tenlo presente para el próximo examen

## CÁNCER DE MAMA EN LOS HOMBRES

Se origina cuando las células del tejido mamario (**pequeña cantidad presente también en los hombres, detrás del pezón**) crecen de forma anormal y descontrolada, formando un tumor.

Aunque representa menos del 1 % de todos los casos de cáncer de mama, puede ser igual de grave si no se detecta a tiempo.

### Referencias:

Organización Mundial de la Salud (OMS):  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia:  
<https://www.minsalud.gov.co>

Liga Colombiana Contra el Cáncer:  
<https://www.ligacancercolombia.org>

Instituto Nacional de Cancerología (INC):  
<https://www.cancer.gov.co>