

CONOZCA SUS MAMAS

Prestar atención a sus mamas

Prestar atención a sus mamas quiere decir familiarizarse con el aspecto y sensación de sus mamas, cualquiera sea su edad. Entender cómo pueden cambiar sus mamas en momentos diferentes del mes (durante la menstruación) y cuando envejece.

Estos son los cambios a los que debe prestar atención:

- **Un bulto o espesamiento que es diferente al resto del tejido en las mamas**
- **Dolor continuo en una parte de la mama o axila**
- **Una mama parece más grande o más baja**
- **Un pezón parece invertido o cambia de forma o posición**
- **Cambios en la piel que incluyen arrugas u hoyuelos**
- **Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula**
- **Un sarpullido sobre o alrededor del pezón**
- **Descarga de uno o ambos pezones**

Si tiene alguna preocupación sobre cualquier cambio, sea cuidadosa y visite a su profesional médico. Si todavía tiene alguna preocupación, le convendría visitar a un cirujano especialista en mamas ya que son expertos en los cambios en las mamas y capaces de distinguir cambios normales de cambios anormales.

Adaptado en parte de Breast Cancer Campaign
www.breastcancercampaign.org

Are You Dense, Inc.
www.areyoudense.org