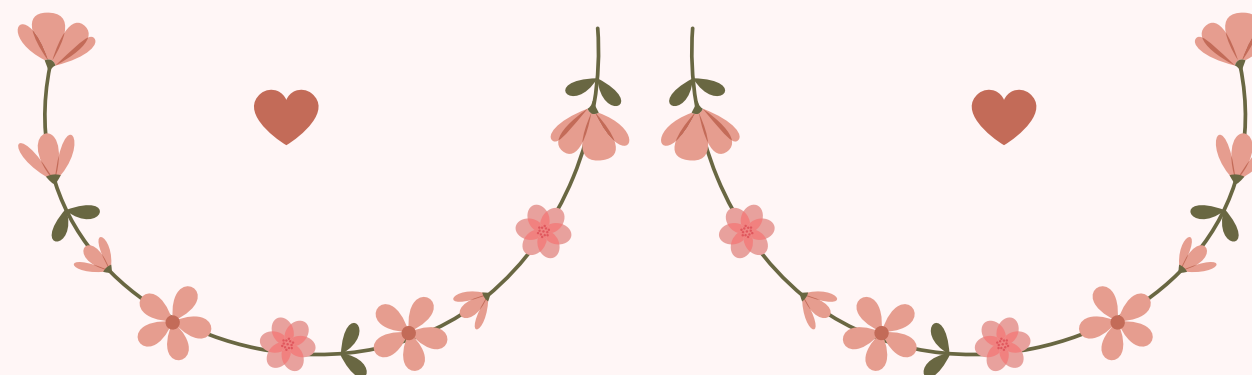


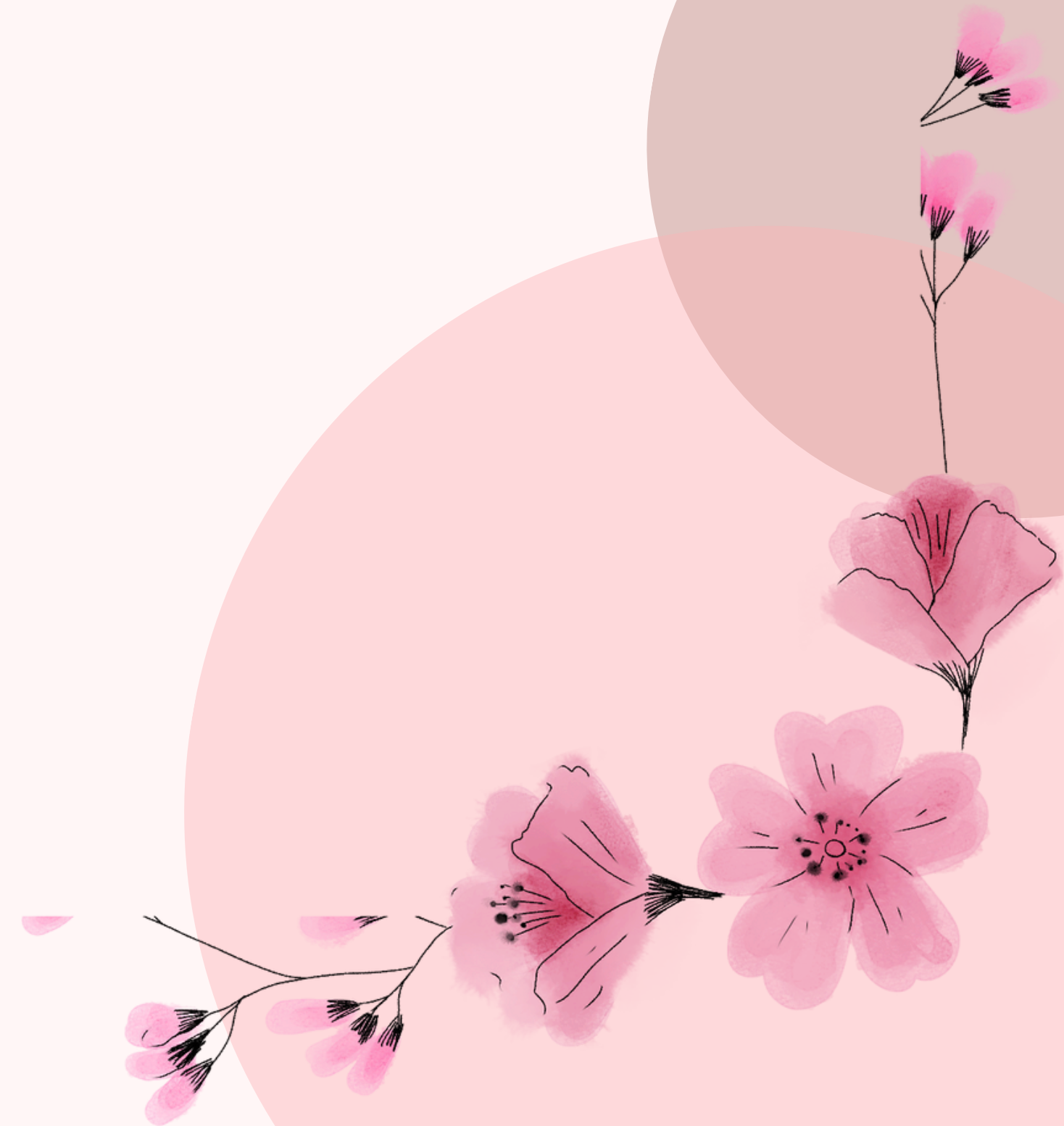


# *Patología* **mamaria**



# Cuidar la salud de tus mamas es fundamental

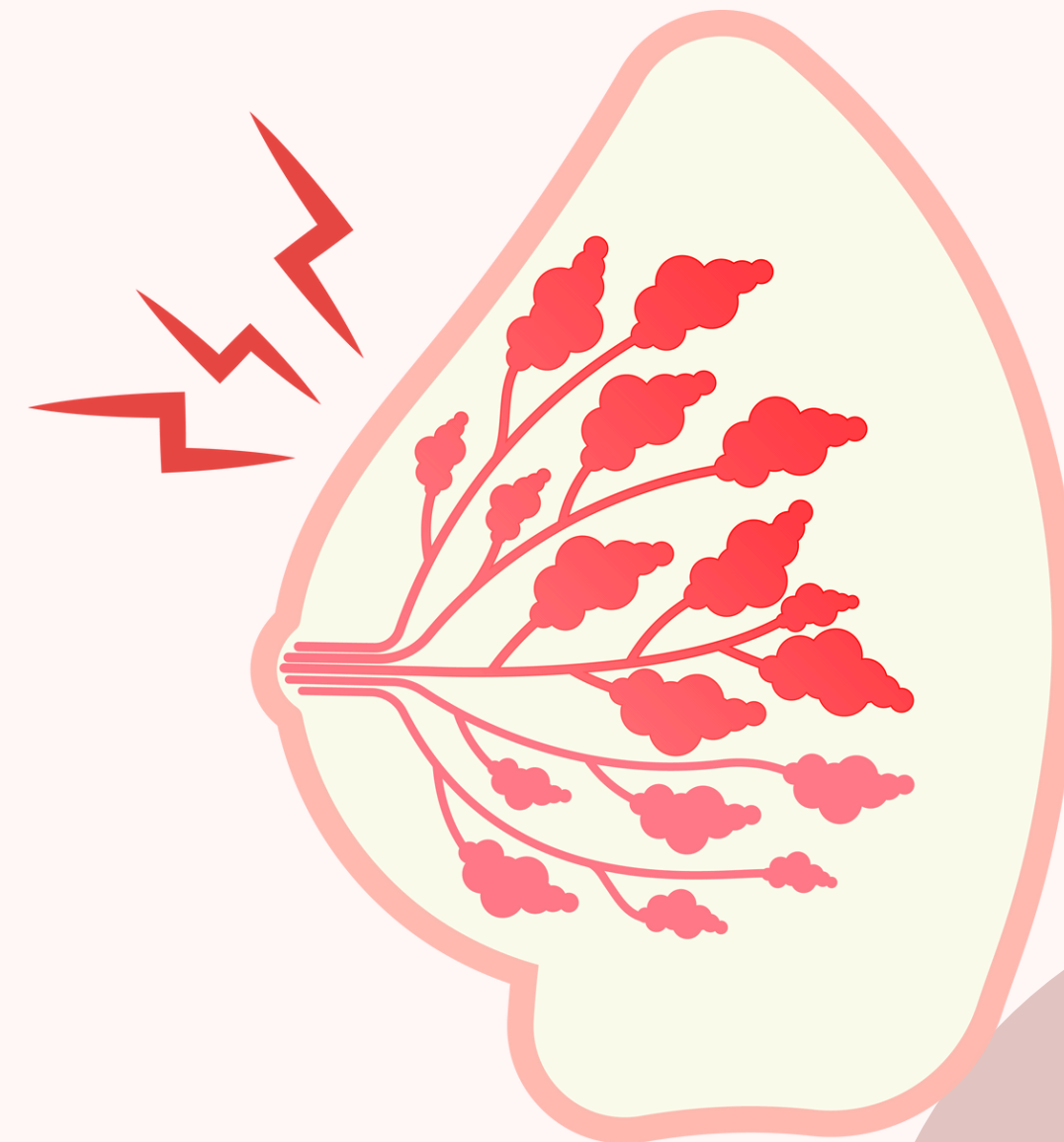
La salud mamaria es parte esencial del bienestar general. A continuación, te explico las patologías más comunes y cómo detectarlas a tiempo.





# Mastitis

- **¿Qué es?** Es la inflamación de los tejidos mamarios, más frecuente en la lactancia pero también se puede dar en mujeres que no están con lactancia materna.
- **Síntomas:** Dolor, enrojecimiento y fiebre.
- **Tratamiento:** Antibióticos y cuidados locales como compresas tibias.
- **Factores de riesgo:** Fumar.







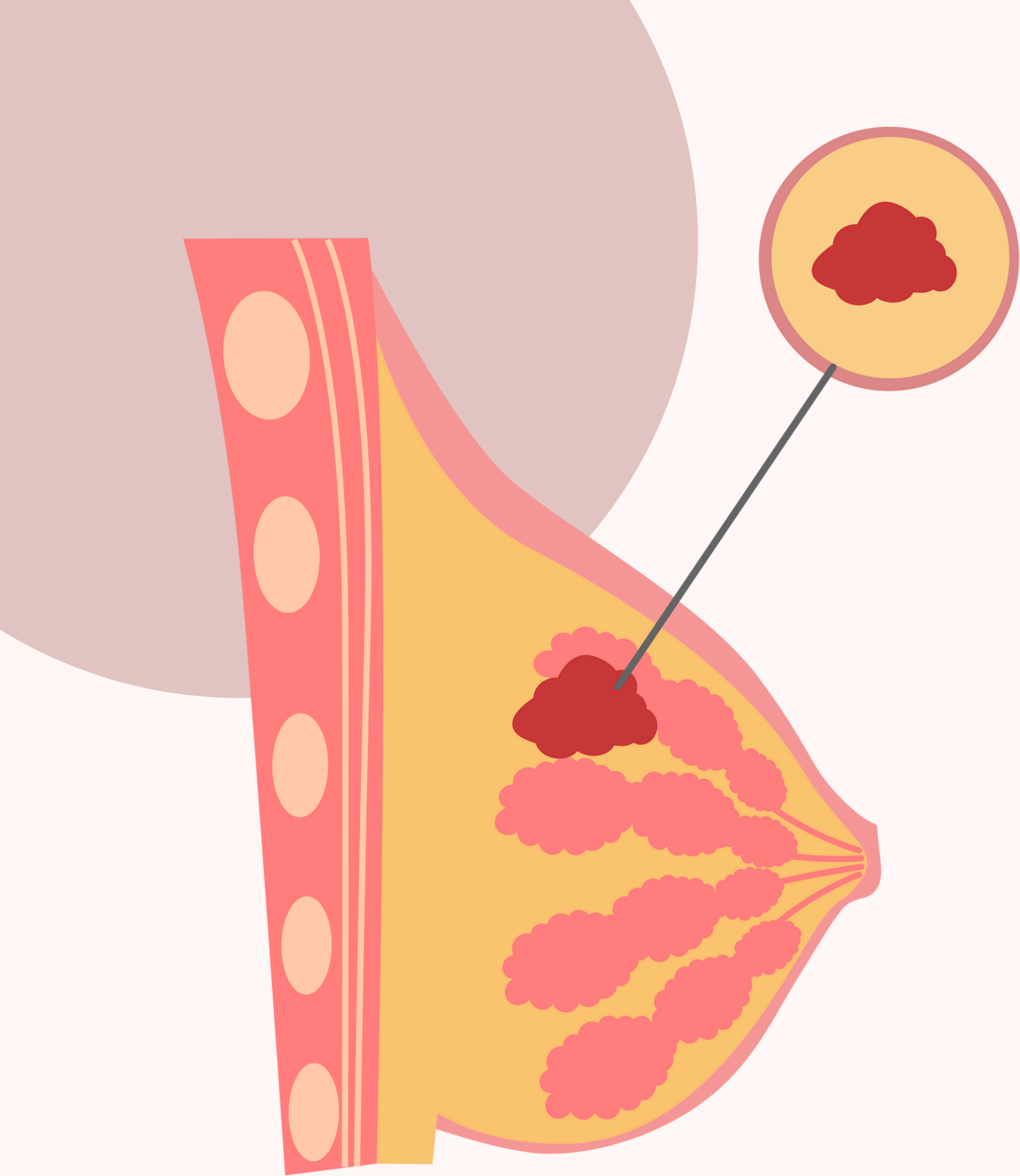
# Quistes mamarios

- **¿Qué son?** Bolsas llenas de líquido en el tejido mamario.
- **Síntomas:** Bultos suaves al tacto, dolor ocasional.
- **Tratamiento:**
- **Importante:** Generalmente benignos.

# Fibroadenomas

- **¿Qué son?** Tumores benignos móviles y firmes.
- **Síntomas:** Palpación de bultos mamarios móviles, redondeados e indoloros.
- **Revisión:** Siempre consultar a un profesional cuando se autopalpe algún bulto en la mama.





# Cáncer de mama

**¿Qué es?** Crecimiento anormal de células malignas en el tejido mamario.

**Señales de alerta:** Bultos duros, secreción anormal del pezón (como sangre), cambios en la piel o el pezón.

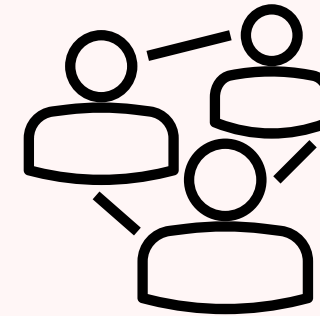


# Factores de riesgo

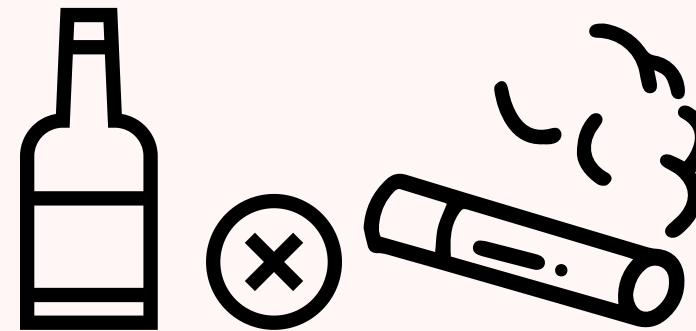
- **Edad** Mayor incidencia a partir de los 50 años.



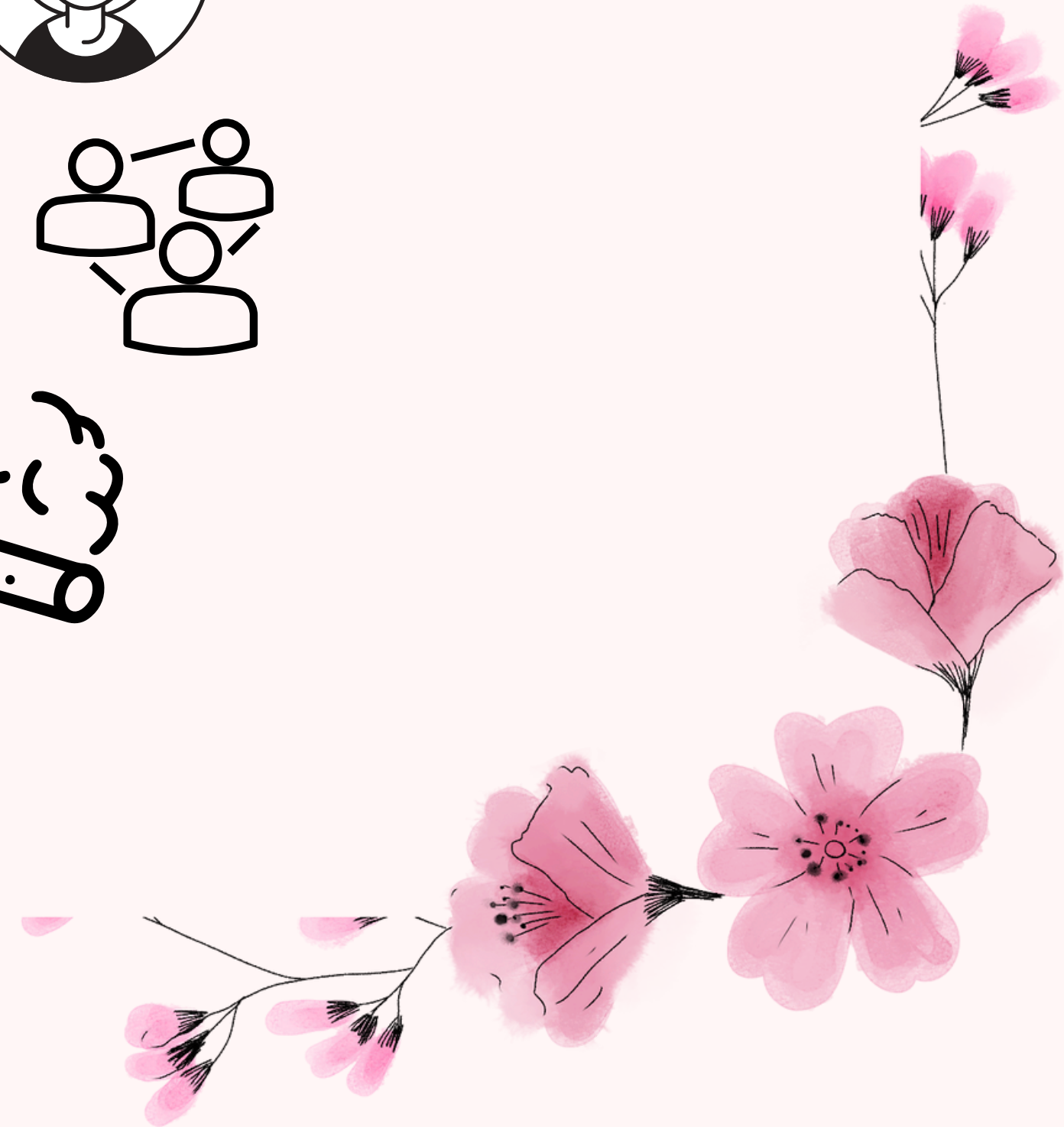
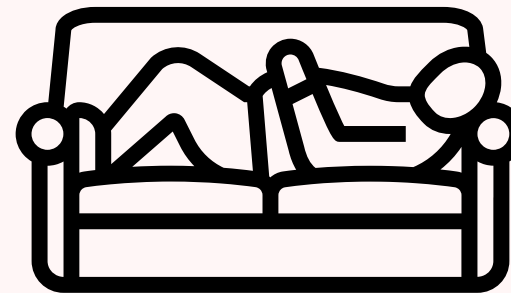
- **Antecedentes familiares de cáncer de mama.**



- **Consumo de alcohol y tabaco.**



- **Obesidad y sedentarismo.**





# Recomendaciones para tu salud mamaria

## 1. Autoexploración mensual:

- Hazla 7 a 10 días después de tu período menstrual.
- Busca bultos, secreciones o cambios en la piel-

## 2. Revisiones médicas:

- Consulta anual con un especialista.
- Mamografía anual a partir de los 40 años (antes si hay antecedentes familiares).

## 3. Estilo de vida saludable:

- Mantén una dieta equilibrada.
- Realiza ejercicio regularmente.
- Evita el tabaco y el alcohol.





# Tu salud es tu prioridad

Cuidar de tus mamas es cuidar de tu vida.  
Ante cualquier cambio, no dudes en  
consultar a un especialista. La detección  
temprana es la clave para salvar vidas.

