



¡A tiempo por tu Vida!

prevención, detección temprana y cuidado

Conoce el Consultorio Rosado y
nuestra oferta de servicios para
tu cuidado

**Aprende a reconocer las señales de alerta
y conoce dónde solicitar orientación**

"Subred Sur Occidente, una gran familia a tu servicio"



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur Occidente E.S.E.



Autoexamen de mama: guía paso a paso

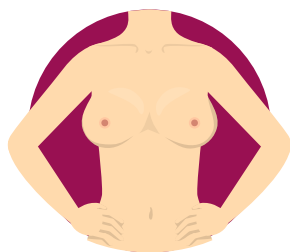
¿Cuándo hacerlo?

Realiza el autoexamen una vez al mes, entre 7 y 10 días después del inicio del periodo menstrual.

Paso 1 Inspección visual (frente al espejo)

Frente a un espejo, observa las mamas en diferentes posiciones:

- Brazos abajo: revisar la simetría de las mamas.
- Manos en la cintura: observar si hay hoyuelos o arrugas en la piel.
- Brazos arriba: identificar posibles cambios en la piel o en el pezón.



Paso 2 Palpación (acostada)

Acostada, utiliza las yemas de los dedos para palpar la mama.

Realiza la palpación con:

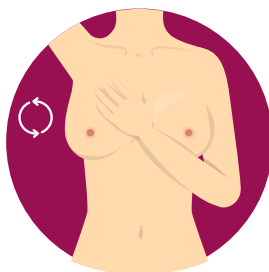
- Presión suave.
- Presión media.
- Presión fuerte.

Recorre la mama de manera ordenada para identificar cualquier cambio o anomalía.



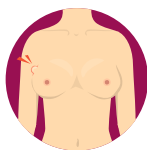
Paso 3 Palpación de axila y pezón

- Revisa la axila y el área debajo de la clavícula.
- Utiliza las yemas de los dedos para realizar la palpación.
- Presiona suavemente el pezón para verificar si existe alguna secreción.



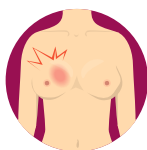
Signos de alerta **¿Cuándo consultar al personal de salud?**

Un síntoma es lo que tú sientes. Un signo es lo que tu médico observa. No esperes para reportarlos.



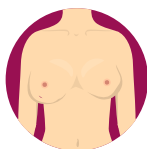
1. Bultos o masas

Presencia de bultos en el tejido mamario o inflamación en la axila.



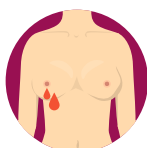
2. Dolor focalizado

Dolor persistente concentrado en un solo punto de la mama. El dolor general que aparece y desaparece es común y rara vez está relacionado con el cáncer.



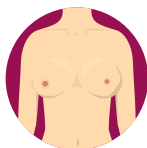
3. Cambios en la forma, color o textura

Cambios visibles en la mama como asimetría repentina, hoyuelos (piel de naranja), enrojecimiento, sarpullido, descamación en el pezón o retracción del mismo.



4. Secreciones por el pezón

Salida espontánea de fluido a través del pezón, especialmente si es transparente, amarillento o con presencia de sangre, e involucra a un solo seno. La secreción lechosa suele ser normal



5. Cambios en implantes mamarios

Hinchazón persistente o dolor alrededor del implante.

Recomendación:

Si identificas alguno de estos cambios, acude al Consultorio Rosado para recibir una valoración médica. Estas señales no indican necesariamente la presencia de cáncer; sin embargo, es fundamental no ignorarlas y consultar oportunamente.



Detectar a tiempo puede salvar vidas

Ante cualquier señal de alerta, consulta oportunamente.

Bosa

- Centro de Salud Olarte
- Centro de Salud Estación
- Centro de Salud Pablo VI Bosa
- Centro de Salud José María Carbonell
- Centro de Salud El Porvenir
- Centro de Salud Villa Javier
- Hospital de Bosa

Fontibón

- Centro de Salud Internacional
- Centro de Salud San Pablo
- Centro de Salud Centro Día
- Centro de Salud Puerta de Teja
- Centro de Salud Zona Franca

Kennedy

- Centro de Salud Tintal
- Centro de Salud Mexicana
- Centro de Salud Patios
- Centro de Salud Abastos
- Centro de Salud Britalia
- Centro de Salud Catalina
- Centro de Salud Carvajal
- Centro de Salud Bomberos
- Centro de Salud Alquería

Puente Aranda

- Centro de Salud Trinidad Galán
- Centro de Salud Asunción Bochica
- Centro de Salud Alcalá Muzú

Conoce el Consultorio Rosado

Hospital de Bosa - Calle 73 sur # 100 a 53 piso 4

El Consultorio Rosado es un espacio seguro para ti, tu salud y cuidado, en donde recibirás atención integral para la prevención, detección temprana y cuidado frente al cáncer de mama.



Contamos con el reconcomiendo y certificado por
la Asociación Colombiana de Mastología

Para cuidar tu salud

- Asiste a los controles médicos recomendados.
- Pregunta cuándo debes realizarte la mamografía.
- Mantén actividad física y una alimentación equilibrada.
- Evita el consumo de tabaco y alcohol.



Conoce nuestro portafolio de
servicios en la página web
www.subredsuoccidente.gov.co



Subred Sur Occidente E.S.E.



Subred Sur Occidente E.S.E.



@Subredsuoccidente



@SubRedSurOcci



Subred Sur Occidente



@subredsuoccident