

## Cambios naturales en el pecho: Información básica

### Hormonas

Nuestro cuerpo está en constante cambio. Si tienes la menstruación, es posible que percibas que tu pecho sufre cambios naturales que están relacionados con los cambios hormonales que tienen lugar a lo largo del ciclo menstrual. Es normal que lo sientas sensible, dolorido o hinchado durante ciertas etapas de dicho ciclo. Si hay algún cambio que te preocupa, ponte en contacto con tu médico de cabecera.

### Apariencia

Los senos tienen multitud de formas y tamaños, y esto no tiene relación con el riesgo de padecer cáncer de mama. Es posible que tus senos tengan tamaños distintos, que los pezones apunten en diferentes direcciones o que tengan algo de vello alrededor. Si siempre han sido así, no tienes de qué preocuparte.

### Bultos

Es normal tener algunos bultos, pero si notas que ha salido uno nuevo, o que uno que ya no tenías vuelve a salir, ponte en contacto con tu médico de cabecera. Es importante que conozcas tu pecho, ya que, de esta forma, te resultará más fácil detectar cambios inusuales.

## ¿Por qué es importante que te revises el pecho?

Cuando el cáncer de mama se detecta pronto, hay una mayor probabilidad de que el tratamiento sea exitoso.

Pon atención a cualquier cambio que pueda ser un indicio de cáncer de mama; para ello, deberás adquirir el hábito de revisarte el pecho una vez al mes. Recuerda que algunos cambios tienen lugar de forma natural durante el ciclo menstrual, y que eso es perfectamente normal.

### Hablemos sobre las estadísticas de Reino Unido

**1 de cada 7**

**mujeres reciben un diagnóstico de cáncer de mama a lo largo de su vida.**

**Alrededor de 2500**

**personas de menos de 40 años reciben un diagnóstico de cáncer de mama cada año.**

**Casi 400**

**hombres son diagnosticados con cáncer de mama cada año.**

Fuente: Cancer Research UK

Puedes encontrarnos aquí:



**coppafeel.org**



**@coppafeel**

CoppaFeel! es una organización benéfica registrada en Inglaterra y Gales (1132366) y Escocia (SC046970).



## La importancia de REVISARTE

**Revisar tu pecho periódicamente podría salvarte la vida.**



**CoppaFeel!**  
breast cancer awareness

SPANISH - ESPAÑOL

## El cáncer de mama pueden sufrirlo personas de cualquier edad y género (hombres, mujeres y personas no binarias).

La palabra *pecho* es común para todos los cuerpos y géneros. Sin embargo, cuando necesitamos ser clínicamente precisos, utilizamos la palabra *mama*.

Es posible que prefieras utilizar cualquier otra palabra, ¡no pasa nada!

### ¿Cómo debes hacerte la revisión?

- La zona que puede verse afectada por el cáncer de mama comprende desde las clavículas hasta debajo de las axilas. Revisa la zona completa cada vez, sea cual sea tu género.
- Recuerda revisar también tus pezones.
- Utiliza el método que te resulte más cómodo. Puedes tumbarte en la cama, ponerte de pie frente a un espejo o hacerlo durante la ducha.
- Presta TOTAL atención cada vez que realices esta revisión.
- Desarrolla el hábito de revisarte el pecho una vez al mes. De esta forma, aprenderás a distinguir lo que es normal en tu caso y te resultará más sencillo detectar cualquier cambio inusual.
- Si tienes dudas, acude al médico.



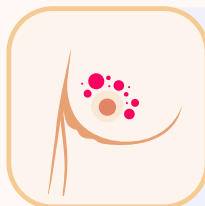
**CoppoFeel!**  
breast cancer awareness

Versión 1, 2025. Esta información se actualizó por última vez en abril de 2024. Volveremos a revisarla en abril de 2027.

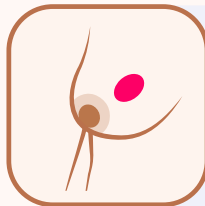
## Indicios de cáncer de mama

Estos indicios podrían variar dependiendo de la tonalidad de tu piel o de tu cuerpo. Es muy importante que aprendas a distinguir entre lo que es normal en ti y lo que no. Recuerda prestar TOTAL atención cada vez que realices esta revisión.

### Posibles indicios de cáncer de mama:



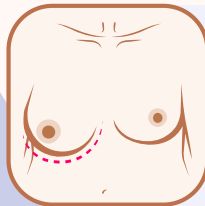
Cambios en la piel, como arrugas u hoyuelos



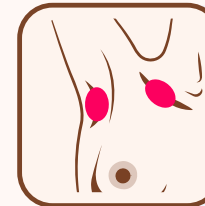
Bultos y engrosamientos inusuales



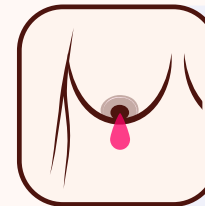
Erupciones o costras en el pezón o alrededor de este



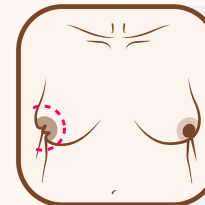
Un cambio repentino e inusual en el tamaño o la forma de la mama



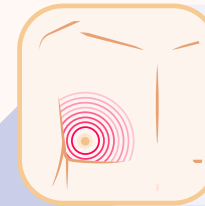
Aparición de un bulto o hinchazón inusual en la axila o alrededor de la clavícula



El pezón supura líquido



El pezón se retrae o cambia de dirección



Dolor constante e inusual en la mama, el pectoral o la axila

Para recibir recordatorios **GRATUITOS** por mensaje de texto, envía **CHECK** al **82228**

Se aplicarán las tarifas habituales de la red a los mensajes que nos envíes. La recepción de los mensajes con los recordatorios en Reino Unido será gratuita.



Visita la sección "The Self-Checkout" para encontrar herramientas que te ayudarán a revisarte el pecho. Si tienes alguna duda o preocupación al respecto, ponte en contacto con tu médico de cabecera.