



WORLD  
RUGBY

# LAS MAMAS

## LO QUE NECESITAS SABER

Es importante comprender tus senos y cómo cambian a medida que maduras. Las niñas normalmente comienzan a desarrollar las mamas entre los 7 y los 13 años y el tamaño y la forma de las mamas pueden cambiar a lo largo de su vida, y muchas mujeres notan cambios alineados con sus ciclos menstruales.

Para mantener una buena salud de los senos, es importante que te examines las mamas con regularidad y procures el consejo de un profesional médico si tuvieras alguna inquietud.

Cada seno puede ser único en forma y tamaño. Es posible que descubras que cada uno de tus senos es ligeramente diferente, por lo que es importante conocerlos bien.

## ELEGIR EL SOSTÉN DEPORTIVO ADECUADO

La mala elección del sostén puede provocar lesiones en las mamas, por lo que es importante asegurarse tener un sostén deportivo **que te quede bien**.



### 1. COMPRESIÓN

Estos sostenes tienen **poca o ninguna estructura** dentro de ellos. Comprimen el tejido mamario hacia la mama.



### 2. ENCAPSULACIÓN

Este tipo de sostén tiene copas definidas que rodean cada seno **por separado** para reducir el movimiento del seno.



### 3. COMBINACIÓN

Estos sostenes ofrecen una **buena combinación** de compresión (minimizando el movimiento) y encapsulación (sosteniendo las mamas por separado).

## AJUSTE DE UN SOSTÉN DEPORTIVO

Aquí hay **cuatro pasos simples** para ponerse un sostén deportivo.



### PASO 1: BANDA INFERIOR

La banda inferior es lo que **proporciona soporte**, no debería subirse y deberías poder colocar dos dedos debajo de la banda fácilmente.



### PASO 2: CORREAS

Usa dos dedos para asegurarte de que las correas te queden cómodas. Es normal que las **longitudes de las correas difieran** debido a diferencias en el tamaño de las mamas.



### PASO 3: COPAS

Usar sostenes deportivos con copas demasiado pequeñas puede causar molestias. Apunta a que el sostén **te quede ajustado**.



### PASO 4: CENTRAR

Revisa la parte delantera central del sostén para asegurarte de que no se **separe** de la pared torácica; si fuera así, las copas son demasiado pequeñas.

## QUÉ BUSCAR EN UN SOSTÉN DEPORTIVO



El rugby es una actividad de alto impacto, por lo que debes optar por un sostén deportivo de alto soporte. Un **sostén combinado** es probablemente la mejor opción, ya que ofrece la mayor elasticidad, soporte y estructura.

### ¿QUÉ PUEDO HACER?

 Busca una **combinación** de sostén deportivo de alta sujeción con copas moldeadas en el interior.

 Opta por un sostén con un **cierre** en la parte posterior para que sea fácil de quitar, evita los sostenes con cierres frontales o laterales.

 **Los escotes altos** ofrecen la mayor sujeción.

 **Las correas anchas acolchadas** pueden aliviar la presión de los hombros.

 **Las correas de espalda cruzada** son el diseño más popular para el rugby, ya que no se resbalan.

 **Evita los sostenes con alambres debajo** para no lastimarte ni lastimar a las demás.

# CÓMO SER CONSCIENTE DE LAS MAMAS

## CÓMO REALIZAR UN EXAMEN DE LAS MAMAS

**Los autoexámenes regulares de las mamas** pueden ayudarte a detectar cambios en las mamas.

## CAMBIOS PARA BUSCAR Y SENTIR

El cáncer de mama afecta a las mujeres de manera desproporcionada, por lo que debes asegurarte de hacerte exámenes de detección regularmente. Si experimentas alguno de los siguientes síntomas o tienes alguna inquietud sobre la salud de tus senos, debes **consultar a un profesional médico**.

### ¿QUÉ PUEDO HACER?



Revise regularmente si hay **cambios** y familiarízate con cómo se ven y se sienten **normalmente** tus senos.



Comprende **qué es normal** en las diferentes fases de tu ciclo menstrual.

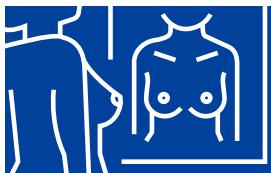


Ten en cuenta que **los bultos en las mamas no siempre indican cáncer**, pero pueden estar relacionados con afecciones no cancerosas.



**No intentes** auto diagnosticar la causa de los bultos en las mamas y consulta a un **profesional de la salud** si surge alguna inquietud.

Ser '**Consciente de las mamas**' es crucial para mantener la salud de las mamas. Con el tiempo, tus senos cambiarán naturalmente. Al revisarte las mamas con regularidad, puedes hacer un seguimiento de estos cambios e identificar cualquier problema potencial de manera temprana. Si tienes alguna inquietud sobre la salud de tus senos, siempre **consulta a un profesional médico**.



Mírate las mamas en un **espejo** con los brazos a cada lado y luego con los brazos levantados.



Mientras estás acostada, siente tus senos con **movimientos circulares** y cubriendo toda el área del seno.



Siente tus senos **de pie**. Usa tu mano derecha para examinar tu seno izquierdo y viceversa.



Una **erupción** en las mamas o los pezones.



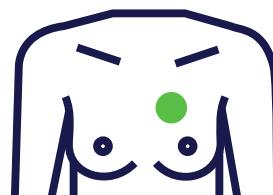
Una **inflamación** en la axila o alrededor de la clavícula.



Un cambio repentino **entamano** o **forma**.



Secreción (líquido) de uno o ambos pezones.



Un **bulto** que se siente diferente a lo habitual.



Dolor **inusual constante** en el seno o la axila.



La textura de la piel cambia **arrugando** o **formando hoyuelos**, un poco como la piel de la naranja.



Tu pezón se **invierte** repentinamente (se va hacia adentro) o cambia **de dirección**.



Para obtener más información, consulte el sitio de la OMS o escanee el código QR:  
[who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer](http://who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer)

