

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.

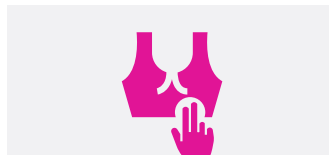


ELEGIR EL SOSTÉN DEPORTIVO ADECUADO

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**.

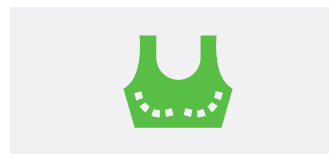
AJUSTE DE UN SOSTÉN DEPORTIVO

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.



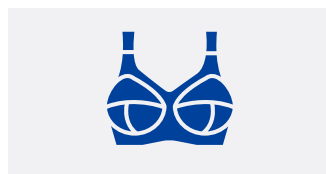
PASO 3: COPAS

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



1. COMPRESIÓN

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



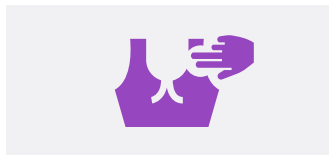
2. ENCAPSULACIÓN

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



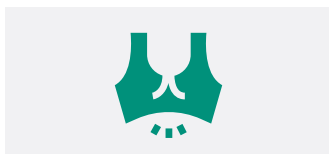
3. COMBINACIÓN

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



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 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?



Revisa 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.



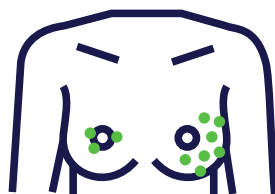
Mírate las mamas en un **espejo** con los brazos a cada lado y luego con los brazos levantados.



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.



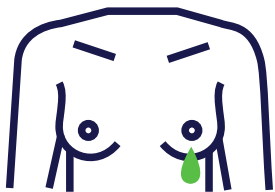
Una **erupción** en las mamas o los pezones.



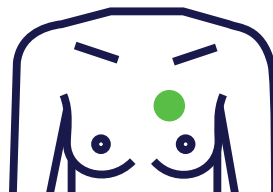
Una **inflamación** en la axila o alrededor de la clavícula.



Un cambio repentino en **tamaño o forma**.



Secreción (líquido) de uno o ambos pezones.



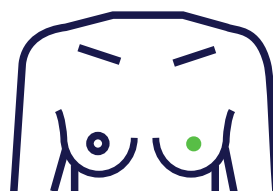
Un **bulto** que se siente diferente a lo habitual.



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



Obtén más información en world.rugby/womens-health



RECURSO DE BIENESTAR DE LA JUGADORA | LAS MAMAS

Se agradece a la Rugby Football Union (RFU) por otorgar autorización y trabajar con World Rugby para adaptar y desarrollar este recurso de la Caja de Herramientas de Salud y Bienestar para Mujeres y Niñas de RugbySafe de la RFU, financiado mediante el Programa Impact de la Copa del Mundo de Rugby 2025. La RFU está impartiendo el programa Impact de la Copa del Mundo de Rugby 2025 en asociación con DCMS (Digital, Culture, Media and Sport), Sport England y UK Sport, que apunta a ser transformador para acelerar la accesibilidad del rugby para mujeres y niñas. Este recurso se basa en material escrito por la Profesora Joanna Wakefield-Scurr, directora del Grupo de Investigación en Salud Mamaria de la University of Portsmouth.