



# SALUD DEL PECHO

# CONTENIDO

1. Lo que hay que saber sobre los pechos	p.3
2. ¿Qué es un pecho?	p.4
3. Movimiento de los pechos	p.5
4. Impactos en los pechos	p.7
5. Salud mamaria	p.8
6. Sea consciente de los pechos	p.10
7. Referencias de estudios de investigación	p.12

# LO QUE HAY QUE SABER SOBRE LOS PECHOS

Es importante que conozca sus pechos y cómo cambian a medida que madura.

Normalmente, las niñas empiezan a desarrollar los pechos entre los 7 y los 13 años. El tamaño y la forma de los pechos pueden cambiar a lo largo de la vida, y muchas mujeres notan cambios en función de la menstruación.

Para mantener una buena salud mamaria, es importante que se examine periódicamente los senos y acuda a un profesional médico si tiene alguna duda.

Los senos pueden tener una forma y un tamaño únicos. Es posible que cada uno de sus pechos sea ligeramente diferente, por lo que es importante que los conozca bien.



# ¿QUÉ ES UN PECHO?

La mama está formada por grasa y tejido glandular y no contiene ningún músculo que los sostenga.

El soporte del tejido mamario lo proporcionan más bien **dos estructuras de soporte débiles**.

1.  
la piel

2.  
Los ligamentos de Cooper\*

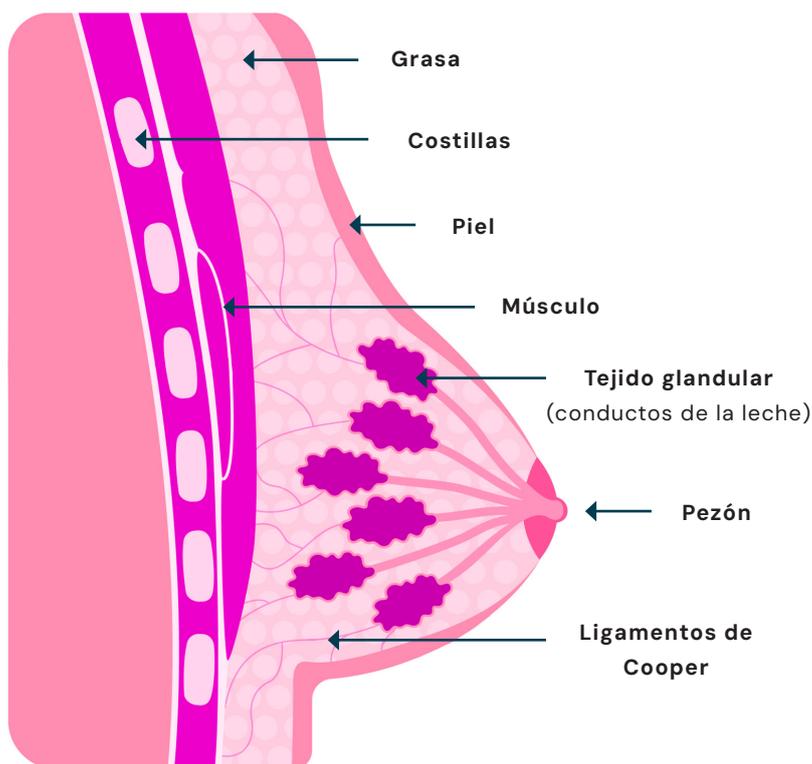
Esto presenta **desafíos** cuando se juega al rugby, que pueden dividirse en **dos problemas**:

1.  
Movimiento del pecho

2.  
Impactos sobre el pecho

Estos problemas son más fáciles de tratar con un mejor conocimiento y comprensión de cómo y por qué se mueve la mama y de las posibles soluciones para minimizarlos.

\* Los ligamentos de Cooper - lo que significa que la mama es propensa a muchos movimientos.



# MOVIMIENTO DE LOS PECHOS

## ¿Por qué puede causar problemas el movimiento del pecho?

La ausencia de un soporte natural en el pecho significa que cuando nos movemos, el pecho se mueve. Esto ejerce una carga/fuerza sobre las estructuras de los senos, que a su vez ejercen una carga sobre la parte superior del cuerpo.

### 1. Rendimiento

Un movimiento excesivo de los senos puede influir en la rapidez con la que una jugadora respira, lo que puede afectar la longitud de su paso al correr. En un entorno de rugby, esto podría significar que una jugadora cubriría menos terreno y tardaría más en llegar a donde quiere en el campo.

Para prevenir las lesiones mamarias, las participantes en deportes de contacto pueden modificar o limitar las actividades de carrera o de juego, por ejemplo, evitar los tackles.

### 2. Participación

**1 de cada 4 mujeres** y la mitad de las niñas perciben su pecho como un obstáculo para hacer ejercicio debido al dolor, el movimiento y/o la vergüenza. Esto puede conducir a una menor participación en el deporte.

Educar a las jugadoras, entrenadores y personal de apoyo sobre los posibles problemas puede ayudar a reducir estas cifras.

## ¿Por qué hay que prestar atención al movimiento de los pechos?

Si los pechos no están bien soportados cuando se practica deporte, su movimiento puede ser considerable y repercutir negativamente en el rendimiento.

### Algunos datos importantes a tener en cuenta sobre sus pechos al practicar deportes:

- Si no están bien soportados, los pechos pueden moverse hasta **15 cm** y acelerar más rápido que un coche de carreras.
- El dolor mamario relacionado con el movimiento afecta hasta al **50%** de las mujeres que hacen ejercicio.
- El **51%** de las mujeres atletas de Gran Bretaña en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 informaron haber experimentado dolor en los senos.
- Muchas atletas sufren lesiones por fricción de la piel debido a una mala elección del sujetador.

El movimiento de los senos durante el deporte puede causar dolor, daño y reducir el rendimiento. En las poblaciones deportivas, el conocimiento de los pechos y los sujetadores es escaso, lo que lleva a una mala elección de los sujetadores. Por eso es tan importante que tanto las jugadoras como los entrenadores y otras personas reciban educación sobre estos temas.

**Si reducimos el movimiento de las mamas, no sólo podemos mejorar el rendimiento, sino también limitar el dolor mamario y el riesgo de dañar el tejido mamario.**

# Impactos en los pechos

## Datos importantes sobre los impactos en los pechos:

- Las investigaciones en deportes de equipo de contacto descubrieron que el **58%** de las jugadoras habían experimentado una lesión en el pecho.[1] Basándose en estas cifras es probable que el rugby tenga una tasa similar o mayor de lesiones en el pecho.
- Es improbable que la mayoría de las jugadoras lleven pechera de protección: un estudio informó de que sólo el 17% de las jugadoras de la Liga Australiana de Fútbol (AFL), la Rugby League, la Unión y el seven utilizaban pechera de protección[1]
- El **48%** de las jugadoras de deportes de equipo de contacto consideran que los impactos en el pecho es probable que tengan un efecto negativo en el rendimiento.
- Es probable que las lesiones provocadas por los impactos en los pechos no se denuncien ni se traten lo suficiente, ya que es poco probable que los entrenadores y demás personal de apoyo sean conscientes del problema.
- Es probable que los impactos repetidos en los pechos causen dolor, hematomas y daños en los tejidos, lo que puede dar lugar a complicaciones con los exámenes mamarios.

Es importante que animemos a las jugadoras de rugby, entrenadores y personal de apoyo a crear un entorno de apoyo en el que las jugadoras se sientan cómodas para revelar las lesiones cuando sucedan.

## Tipos de impactos en los pechos

Las lesiones mamarias pueden producirse por impactos con:

- La pelota
- Las jugadoras
- El suelo
- En forcejeos
- Echadas en el suelo.

Todo eso puede comprimir el tejido mamario y provocar dolor, sensibilidad, hematomas, hinchazón, tejido con cicatriz y bultos (necrosis grasa).

El tejido con cicatriz y los bultos a menudo parecen cáncer de mama, lo que dificulta la detección del cáncer de mama. Por lo tanto, se recomienda que una jugadora con antecedentes de traumatismo mamario lo informe cuando se someta a un examen mamario de rutina y/o a una mamografía.

# SALUD MAMARIA

## ¿Qué podemos hacer para fomentar una mejor salud mamaria?

He aquí **cuatro** cosas que los clubes y las mujeres y niñas pueden hacer:

- 1. Priorizar tener un sujetador deportivo correctamente ajustado.**
- 2. Animar a las jugadoras de rugby a informar las lesiones mamarias y al personal de apoyo a registrar estas lesiones.**



- 3. Aplicar pecheras de protección.**
- 4. Ser conscientes del pecho.**



El propósito de la pechera de protección en el rugby es reducir los impactos en el pecho y, por lo tanto, reducir el riesgo de lesiones mamarias. Es específico para las jugadoras y debe diseñarse y fabricarse para minimizar las molestias.

Como las pecheras de protección para los senos no suelen estar diseñadas para sostener los senos o reemplazar un sujetador deportivo, se recomienda a las jugadoras que usen un sujetador deportivo debajo de cualquier pechera de protección para los senos.

Las regulaciones de World Rugby permiten acolchados que cubran el pecho, debajo del brazo o integrados en el hombro. Tampoco debe restringir nunca el movimiento normal de juego.

# ¿Qué hay que buscar en una pechera de protección?

Si va a invertir en una pechera de protección para el pecho, asegúrese de que sea:

- Suave y con bordes redondeados y sin crestas en el interior o el exterior que puedan dañar a la usuaria o a otras jugadoras.
- Cómoda y que funcionen junto con su sujetador deportivo.
- Aprobada por World Rugby - busque las etiquetas correspondientes.

Para más información sobre pecheras de protección y otras formas de almohadillas para el cuerpo visite el sitio de [World Rugby](#)



# Sea consciente de los pechos

## ¿Qué significa ser 'consciente de los pechos'?

**Ser 'consciente de los pechos' puede ayudarla a cuidarlos y a detectar los signos de cualquier problema de salud, como el cáncer de mama:**

1. Conocer el aspecto y el tacto normales de los senos..
2. Observar y palpar con regularidad si se producen cambios.
3. Informar si nota algo diferente.
4. Revisar los pechos, debajo de los brazos, debajo de las mamas y alrededor de la clavícula.

Los bultos en las mamas no siempre significan cáncer. Los cambios en el tejido mamario son normales cuando están creciendo o desarrollándose. Otras causas de los bultos en las mamas podrían ser un crecimiento de tejido no canceroso (fibroadenoma), una acumulación de líquido o un quiste no canceroso.

## Cambios que hay que buscar y detectar

- Un bulto al tacto diferente al habitual
- Erupción en la mama o el pezón
- Secreción (líquido) de uno o ambos pezones
- Cambios en la textura de la piel: arrugas o hoyuelos, como la piel de naranja.
- Hinchazón en la axila o alrededor de la clavícula
- Cambio repentino de tamaño o forma
- Dolor constante e inusual en el pecho o en la axila
- Su pezón se invierte (tira hacia dentro) repentinamente o cambia de dirección.

**No intente autodiagnosticar** la causa de los bultos en los senos. Hable siempre con su médico o profesional de la salud si está preocupada.



## Cosas que NO le provocarán cáncer de mama

- Lesiones en el pecho
- Implantes mamarios
- Llevar un sujetador con aros
- Usar desodorante.

## Llevar una vida sana y equilibrada puede ayudar a prevenir el cáncer de mama, al igual que:

- Mantener un peso saludable
- Mantenerse físicamente activa
- Seguir una dieta equilibrada
- Limitar el consumo de alcohol

## ¿Cómo debo revisar mis mamas?

Los sitios web que siguen incluyen información útil sobre la salud del pecho:

<https://www.bra.edu.au/>

<https://www.healthlinkbc.ca/healthwise/breast-self-examination>

<https://www.nhs.uk/conditions/how-to-check-your-breasts-or-chest/>

<https://www.singaporecancersociety.org.sg/get-screened/breast-cancer/breast-self-examination.html>

<https://www.ais.gov.au/fphi/education>

<https://netballher.co.uk/menstrual-cycle/>

<https://www.always.co.uk/en-gb/tips-and-advice-for-women/>

<https://hpsnz.org.nz/wellbeing-and-engagement/healthy-women-in-performance-sport/the-menstrual-cycle-and-sport/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

# REFERENCIAS DE ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN

[1] Brooke R. Brisbane, Julie R. Steele, Elissa Phillips & Deirdre E. McGhee (2020) Breast injuries reported by female contact football players based on football code, player position and competition level, *Science and Medicine in Football*, 4:2, 148–155, DOI: 10.1080/24733938.2019.1682184

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24733938.2019.1682184#:~:text=Results%3A%20Fifty%2Deight%20percent%20of,injury%20affected%20their%20football%20performance.>

[2] Chandra-Mouli, V., Patel, S.V. Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reprod Health* 14, 30 (2017).DOI:

<https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>

[3] Plesons, M., Patkar, A., Babb, J. et al. The state of adolescent menstrual health in low- and middle-income countries and suggestions for future action and research. *Reprod Health*, 18, 31 (2021). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01082-2>

## Acerca del Recurso

Gracias a la Rugby Football Union (RFU) que ha otorgado su permiso y ha trabajado con World Rugby para adaptar y desarrollar este recurso de la RugbySafe Women and Girls Healthcare and Welfare Toolkit de la RFU, financiado por el Programa Impact de la Copa del Mundo de Rugby 2025. La RFU está llevando a cabo el Programa Impact de la Copa del Mundo de Rugby 2025 asociada con Digital, Culture, Media and Sports, Sport England y UK Sport, que apunta a ser transformador en la aceleración de la accesibilidad de mujeres y niñas al rugby. Este recurso se basa en material escrito por la Profesora Joanna Wakefield-Scurr, PhD, alias 'The Bra Professor', Jefa del Grupo de Investigación en Salud Mamaria de la Universidad de Portsmouth.

Con una valiosa contribución de la Dra. Nicola Brown, St Mary's University, Twickenham, Londres.