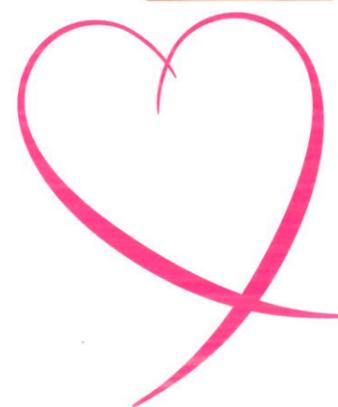


salud pública

Programa  
de detección precoz de  
Cáncer de MAMA



Autoexploración Mamaria

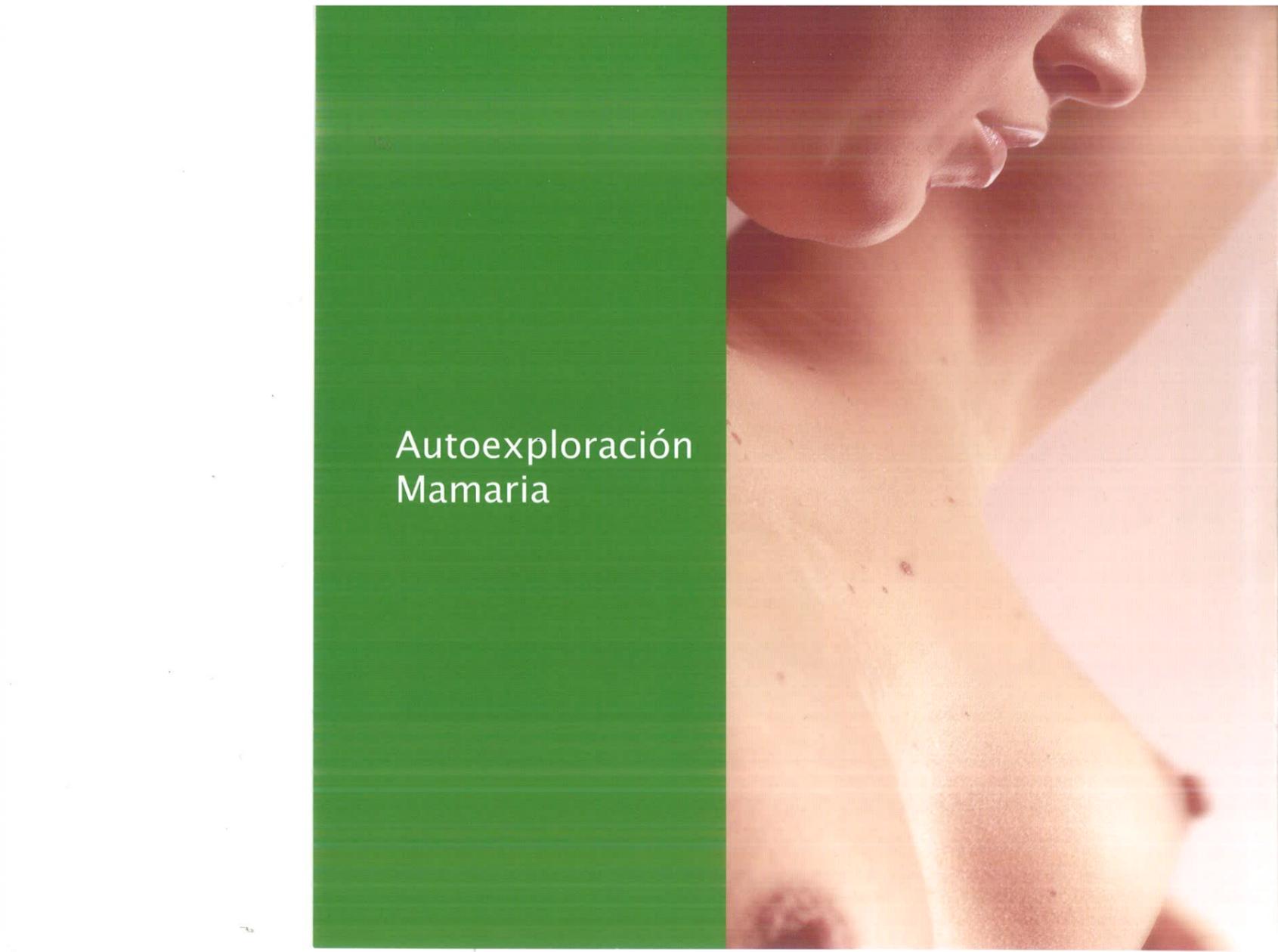


Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha





## Autoexploración Mamaria



La autoexploración mamaria es una técnica basada en la propia observación y palpación que la mujer hace de sus mamas. Sirve para poder detectar la aparición de alguna alteración en los pechos y poder tratarla precozmente.

Es conveniente que la realicen todas las mujeres, empezando desde jóvenes, para que esta práctica se vaya convirtiendo en un hábito durante toda la vida.



## AUTO EXPLORACIÓN

La técnica es muy sencilla, su realización te ayudará a conocer mejor tu cuerpo y a saber cuidarlo. Aprenderás cuáles son las características de forma, tamaño y consistencia de tus mamas y será más fácil apreciar si aparece algún cambio en ellas.

Hay que realizar la autoexploración todos los meses en la semana posterior a la menstruación, porque durante la regla o en los días anteriores las mamas pueden estar más hinchadas o doloridas.

Tras la menopausia, también has de seguir realizando la autoexploración. Es conveniente que fijes un día del mes para hacerla.

Es preferible realizar la autoexploración en un ambiente tranquilo y relajado. Puede que las primeras veces no te sientas cómoda porque aún no dominas la técnica. No te preocupes, es cuestión de práctica y poco a poco la perfeccionarás.

## OBSERVACIÓN

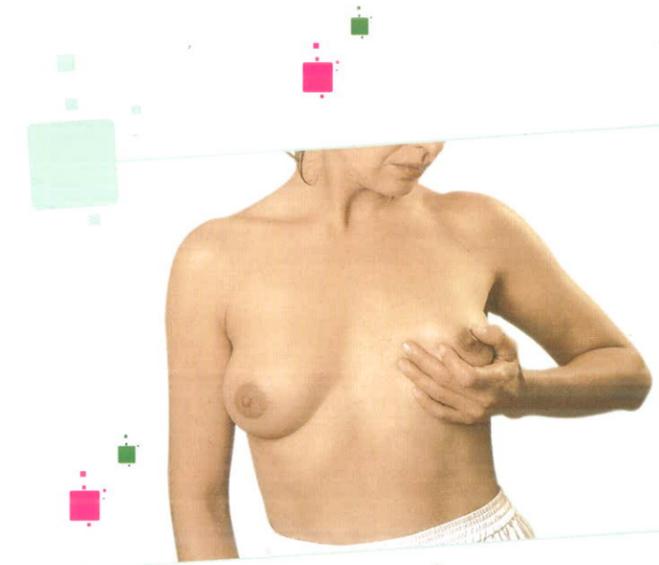
Primero hay que observar los pechos delante del espejo y después realizar la palpación estando tumbada.

1. Colócate delante del espejo con los brazos a ambos lados del cuerpo. Observa si tus mamas tienen la misma forma y tamaño de siempre, si la piel está lisa, sin arrugas ni asperezas, y si el borde inferior es liso y regular.
2. Ahora levanta los brazos hasta ponerlos verticales. Con los brazos en alto, comprueba si en esta posición notas alguna diferencia entre un pecho y otro o entre una axila y la otra.



## OBSERVACIÓN

3. Une las manos a la altura del cuello con los brazos en horizontal. Haz fuerza hacia fuera, porque así se tensan los músculos del tórax y puedes ver mejor si hay alguna anomalía.

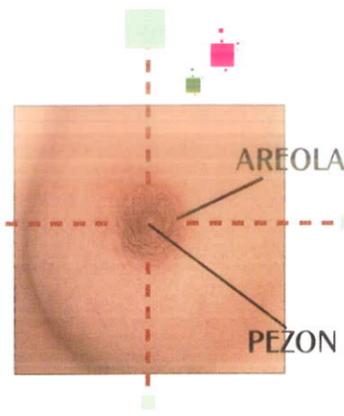


4. Con los brazos a ambos lados del cuerpo, observa el pezón y apriétalo ligeramente para ver si sale alguna secreción (gotitas o líquido más abundante). Examina también si la areola (la zona de alrededor del pezón) tiene el mismo tamaño y forma, si las rugosidades normales han cambiado de aspecto o si hay alguna mancha o coloración anormal.

# PALPACIÓN

1

Para hacer la palpación, imagina que tu mama está dividida en cuatro partes o cuadrantes que se unen en el pezón. Con la mano plana y los dedos estirados, presiona lentamente la mama hacia adentro, explorando cada una de las cuatro partes tal y como se explica a continuación.



## 1. MAMA IZQUIERDA

Tumbada boca arriba, coloca una toalla o almohada debajo del hombro y levanta el brazo izquierdo flexionándolo debajo de la cabeza.

Ahora, con los dedos de la mano derecha juntos y estirados, ve palpando cada cuadrante sin dejar ninguna zona. Cuando termines, sin cambiar de postura, explora igual tu axila izquierda.

# PALPACIÓN

2



## 2. MAMA DERECHA

Cambia la almohada al hombro derecho y pon este brazo debajo de la cabeza. Con la mano izquierda realiza la palpación igual que has hecho antes con la otra mama.

Palpa también como antes la axila derecha.

Si tienes alguna duda sobre la realización de la técnica, consulta con el profesional sanitario.



# RECUERDA

## RECUERDA

Acude cuanto antes a tu médico si notas alguno de estos signos:

1. Una de las mamas tiene un tamaño o una consistencia distinta a la otra.
2. Puntitos parecidos a la piel de naranja o cualquier otro tipo de mancha, arruga o pliegue.
3. Si no estás dando el pecho ni estás embarazada y observas que sale algún líquido por el pezón.
4. El pezón se retrae o tiene llagas.
5. Aparece algún bulto en el pecho o en la axila.
6. Alguna cicatriz o bulto ya existente cambia de aspecto, tamaño o consistencia.

AUTOEXPLORACIÓN  
OBSERVACIÓN  
PALPACIÓN  
RECUERDA

