

Cómo y cuándo se realiza una autoexploración mamaria

El doctor Miquel Àngel Jiménez, jefe de servicio de Ginecología y Obstetricia el Hospital Universitari Sagrat Cor, nos explica qué es y cómo debe realizarse una autoexploración mamaria.

Consiste en examinar de forma periódica las mamas con el fin de detectar precozmente cualquier alteración que haga sospechar la presencia de un tumor. La autoexploración mamaria es un método de revisión útil y esencial, especialmente si se combina con mamografías, ecografías y revisiones ginecológicas anuales en mujeres mayores de 40 años o en menores de esta edad con una historia familiar de cáncer de mama, antecedentes de patología mamaria o mamas muy densas.

Es aconsejable realizar esta prueba una vez al mes para familiarizarse con ella y conocer el aspecto de las mamas. También se recomienda hacer la exploración durante la semana posterior al periodo menstrual ya que las mamas están menos sensibles e inflamadas. Además, los niveles hormonales fluctúan durante el ciclo causando cambios en el tejido mamario. Si ya no se tiene la menstruación, para establecer un hábito, es recomendable escoger un día fácil de recordar.

Para realizar un buen autoexamen de las mamas, consulte con el ginecólogo la técnica más adecuada.

Los pasos de la autoexploración

Situarse frente a un espejo desnuda de cintura para arriba colocando los brazos en los costados.

Observar si hay arrugas, hoyuelos o alteraciones en el tamaño, forma o asimetría de las mamas.

Verificar si los pezones están hundidos.

Inspeccionar las mamas mientras se presionan las manos sobre las caderas.

Levantar los brazos sobre la cabeza con las palmas de las manos haciendo presión una sobre otra mientras se siguen observando las mamas.

Levantar las mamas y mirar si los pliegues de la base son simétricos.

La autopalpación se puede realizar recostada boca arriba en una superficie plana o en la ducha. En la primera posición hay que tener en cuenta que al recostarse, el tejido mamario es más fácil de palpar. Para hacerlo, se utilizan las yemas de los tres dedos del medio, la palma de la mano o el dorso de los dedos.

Cómo y cuándo se realiza una autoexploración mamaria

El objetivo del examen es sentir diferentes profundidades de las mamas al emplear diversos niveles de presión para palpar todo el tejido mamario: una presión ligera para el tejido más próximo a la piel, una presión media para palpar un poco más profundo y una presión firme para palpar el tejido más próximo al tórax y a las costillas.

El autoexamen requiere estar tranquila, tener paciencia y disponer del tiempo necesario para hacerlo con calma y seguridad. Se debe realizar siguiendo siempre el mismo patrón para garantizar el examen completo de ambas mamas.

Consulte con su ginecólogo si nota un bulto próximo a la axila, un cambio o secreción sanguinolenta en el pezón, enrojecimiento, dolor, calor, hinchazón, erupciones, arrugas, llagas, picazón o protuberancias.