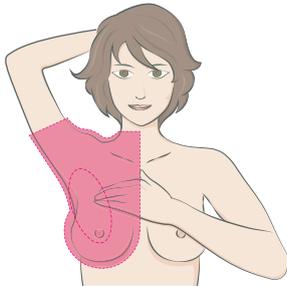


## Autoexploración, la detección precoz en tus manos

La autoexploración puede ayudar a localizar de forma anticipada señales que facilitan la **detección precoz de un cáncer de mama**. Es recomendable realizarla **una vez al mes**, idealmente el segundo o tercer día tras el periodo. Recuerda que también debes programar **revisiones y mamografías periódicamente**.

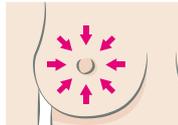
Únete a nuestra campaña de prevención contra el cáncer de mama. Porque tú también, además de única, **#EresAsombRosa**



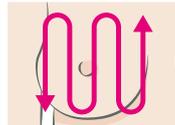
Área a examinar

Invertir la posición de los brazos al examinar el otro pecho

### Métodos de palpación



Ejerciendo presión de fuera hacia dentro



Realizando movimientos verticales en zigzag



Realizando movimientos circulares en espiral

### Posición de pie



1. Levanta los brazos sobre la cabeza e inspecciona ambos senos buscando cualquier anomalía, como expulsión de líquido por los pezones, pliegues, hoyuelos, piel escamosa (piel de naranja) o protuberancias (bultos).



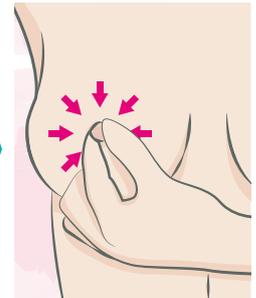
2. A continuación, presiona las manos fuertemente sobre las caderas e inclínate ligeramente hacia el espejo mientras empujas los hombros y codos hacia delante. Estos dos movimientos realzan cualquier cambio en el contorno del pecho.



3. Examina tu mama derecha con la yema de los dedos de tu mano izquierda, presionando suavemente con movimientos circulares, de dentro hacia fuera en el sentido de las agujas del reloj. Palpa buscando la presencia de masas o puntos dolorosos.



4. Examina la axila con la yema de los dedos, con movimientos circulares, para detectar masas o zonas blandas, o cualquier engrosamiento o abultamiento bajo la piel.



5. Examina el pezón sin cambiar de posición. Presiónalo suavemente y observa si se produce alguna secreción o sangrado. Repite éste y los pasos anteriores invirtiendo la posición de los brazos.

### Posición recostada



6. Para examinar la mama derecha, acuéstate y coloca una almohada o una toalla enrollada bajo tu hombro derecho. Coloca tu mano derecha detrás de la cabeza y con el codo elevado.



7. Con la yema de los dedos de la mano izquierda presiona suavemente describiendo de nuevo movimientos circulares.



8. Continúa dando la vuelta a la mama. Palpa toda la superficie en busca de masas, zonas blandas o hundidas. Presta especial atención a la zona que va de la mama a la axila y a la axila misma.



9. Para examinar la mama izquierda, repite los pasos anteriores invirtiendo la posición de los brazos.



10. Aprovecha el momento de la ducha para revisar las mamas y las axilas. Con el agua jabonosa es más fácil encontrar masas y otras anomalías.