

## AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

---

Detectar un cáncer de mama lo antes posible aumenta en gran medida las probabilidades de que el tratamiento tenga éxito. El tamaño y la extensión del cáncer de mama son los factores más importantes para establecer la expectativa de supervivencia una vez que se diagnostica esta enfermedad.

Mediante la revisión regular de las propias mamas, las mujeres pueden notar cualquier cambio que se presente. El mejor momento para hacerlo es una semana después de terminada la menstruación, cuando las mamas no están sensibles ni inflamadas. Si las reglas no son regulares, la autoexploración se puede realizar el mismo día todos los meses.

La exploración de las mamas no debe ser interrumpida por la presencia de embarazo o lactancia, situaciones en las que debe de seguir realizándose la autoexploración. Poseer implantes en la mama tampoco es motivo para dejar de hacerlo.

### ¿Cómo puedo hacer para detectar bultos anormales en las mamas?

Parada frente al espejo, observe sus mamas, es importante detectar bultos, cambios en la piel, zonas engrosadas, aumentos raros de tamaño o una mama más baja que otra. Observar los pezones, vigilar la presencia de secreción o sangre, cambios en la piel de los mismos como hoyuelos o retracción del pezón.

En primer lugar, obsérvese en el espejo con los brazos a lo largo del cuerpo.

Todavía frente al espejo, con las manos por detrás de la cabeza y presionando suavemente la parte de atrás de su cuello... ¿detecta algún cambio en el aspecto de las mamas desde el mes pasado?

A continuación, hacer fuerza con las manos en la cintura, inclinándose ligeramente hacia adelante, forzando los hombros y los codos hacia delante mirar si hay cambios en la apariencia y contorno de las mamas desde la última vez que se miró.

Mientras está en la ducha y con la piel jabonosa, con el brazo izquierdo levantado, presione con las yemas de 3 o 4 dedos la mama izquierda. Después, con el brazo derecho levantado, palpar la mama de ese lado. Hacer la presión de manera firme, comenzando por la parte de fuera de la mama y, sin levantar las yemas de los dedos, avanzar haciendo círculos alrededor de la mama hasta llegar al pezón. Asegurarse de haber examinado la mama completamente. De la misma manera, examinar el área entre la mama y la axila, y la axila misma. ¿Hay algún bulto por debajo de la piel? Apretar suavemente el pezón. ¿Sale algo de líquido?

Acostada, con la mano izquierda detrás de la cabeza, con los 3 dedos del medio de la mano derecha, presionar sin prisa toda la superficie de las mamas. Empezar por la parte de fuera y continuar alrededor de la mama en círculos, acercándose al pezón con cada círculo. Después de terminar de revisar las mamas, oprimir suavemente y mirar si sale líquido por el pezón. Haga lo mismo con la mama derecha. Para hacer esta exploración puede poner una almohada o cojín debajo del hombro izquierdo y, después, debajo del hombro derecho (su posición coincide con la mama que revisa).

Si encuentra algo que le llame la atención, algo que no estaba la última vez que se miró, ir a ver a su médico de familia para consultarle.