

CÁNCER DE MAMA: AUTOEXAMEN

¿Qué es?

Es un procedimiento realizado por la mujer para examinarse física y visualmente y detectar cualquier cambio en sus mamas o axilas.

¿Cuándo se debe hacer?

Debe realizarse una vez al mes, a partir de los 20 años y durante toda su vida. El mejor momento es alrededor de una semana después de que el periodo termine.

¿Cómo se hace?

1. Obsérvate en el espejo: Colócate frente a un espejo con las manos en la cadera. Mira tus mamas y verifica si hay cambios en el color de la piel y la posición de los pezones. También descarta cualquier anomalía y alteración visual.



2. Identifica la forma de tus mamas: Pone las manos detrás de la cabeza y empuja las mamas hacia adelante, así podrás reconocer si el contorno tiene anomalías.



3. Explora las mamas y las axilas: Con una mano detrás de la cabeza, realiza movimientos circulares con los dedos desde el pezón hasta la axila buscando bultos o tumores.



4. Examinate acostada o en la ducha: Cuando estás acostada el tejido mamario se extiende sobre el pecho y facilita el examen. De igual manera, durante la ducha, tus dedos se deslizan más fácil sobre la piel enjabonada. ¡Es importante cubrir toda la mama hasta la clavícula y el hombro y también revisar la axila!



5. Presiona suavemente el pezón para determinar si hay secreción.



Cambios a tener en cuenta:

- ✓ Aparición de un bulto.
- ✓ Secreción que no sea leche materna.
- ✓ Cambios en la coloración de la piel.
- ✓ Retracción de la piel.
- ✓ Anormalidades en el pezón (dolor, enrojecimiento, descamación o hundimiento).

Si descubre alguno de estos cambios es importante ponerse en contacto con su médico.

No retrase la toma de medidas y recuerde que la mayoría de los bultos son benignos (no cancerosos).

El autoexamen no reemplaza la consulta médica. Es una metodología de auto-vigilancia de salud mamaria. Aunque no se encuentren signos de alarma en esta prueba, se debe consultar al menos una vez al año con un ginecólogo o mastólogo y, a partir de los cuarenta años de edad, realizarse una mamografía anual de control.

