

¿POR QUÉ AUTOEXAMINARSE?

Los tumores de mama se pueden detectar oportunamente mediante la autoexaminación, lo que permite conocer la glándula mamaria (mama) y los cambios que suceden en ella.

¿QUÉ SE PUEDE ENCONTRAR ?

La mama normalmente tiene una consistencia en forma de masas, que varía a través del ciclo menstrual. Ocasionalmente pueden sentirse masas o bolitas lisas y uniformes, fácilmente desplazables, es como si presionáramos suavemente el párpado de un ojo cerrado, las sensaciones son similares.



Por otra parte, también se pueden sentir masas duras que no se mueven de su sitio. Éstas se detectan por si encontramos una sensación semejante a la que nos da poner el dedo en la punta de la nariz y tratar de mover la piel. Simplemente la piel está fija y su nariz se mueve con ella. Si se encuentran estas bolitas deberá acudir con un médico.



Síguenos en     

Contáctanos:

Tijuana  (664) 687.4820
 info@prooncaviac.org

Mexicali  (686) 132.1998
 prooncavimexicali@prooncaviac.org

www.prooncaviac.org

Pro **ONC**AVI
Prevención en acción



¿CON QUÉ FRECUENCIA ME HAGO LA AUTOEXPLORACIÓN?

1 VEZ
AL MES

7-10 DÍAS
POSTERIORES A
MENSTRUACIÓN

1 VEZ
AL MES FIJO
SI YA NO HAY
MENSTRUACIÓN

La exploración física es una herramienta básica para identificar tumores mamarios que suelen ser **asintomáticos**.

2 MINUTOS
PUEDEN SALVAR TU VIDA

Guía de Exploración
Mamaria

1RA FASE

2DA FASE

1 VEZ
AL MES

7-10 DÍAS
POSTERIOR A
MENSTRUACIÓN

1 VEZ
AL MES FIJO
SI NO HAY
MENSTRUACIÓN

EXPLORACIÓN

La exploración de la mama abarca el área del tejido mamario, el cual está delimitado por las clavículas (collar óseo) y se extiende por debajo de cada brazo, en ambos lados de las mamas hasta la línea del brassiere.

Este examen tiene dos etapas:

- OBSERVACIÓN
- PALPACIÓN



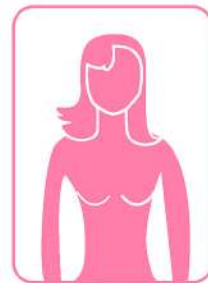
OBSERVACIÓN

Sentada o parada frente a un espejo en un lugar bien iluminado, con el pecho descubierta y los brazos hacia abajo observe si los pezones están a la misma altura.

Mueva su cuerpo de un lado a otro para comparar el tamaño de las mamas y observe si existe alguna diferencia entre ellas o cierta área está enrojecida.

No se alarme si se percata que una es más grande que otra, puede existir una pequeña diferencia; sin embargo, es necesario acudir con un médico si la diferencia es notoria.

Levante los brazos arriba de su cabeza y observe la dirección de los pezones; éstos deben apuntar siempre al mismo lugar: si alguno se desvía hacia la derecha, izquierda, arriba, abajo o hacia dentro (retracción) o la piel se ve como cáscara de naranja, consulte a su médico.



PALPACIÓN

Con la yema de sus tres dedos medios (los más sensibles) de la mano opuesta, palpe la mama a examinar con movimientos circulares en forma suave pero firme.



EXPLORACIÓN DE PIE

Levante un brazo arriba de su cabeza y palpe con la yema de los tres dedos medios de la mano opuesta a la mama a explorar. Enjabone los dedos para sentir mejor el tejido de la mama.

Para examinar mejor el área de su mama, utilice cualquiera de los siguientes métodos:

MÉTODO DEL RELOJ

En posición de las 12 hrs. de un reloj mueva sus dedos del área externa de la mama hacia el pezón (incluyendo éste). Continúe con estos movimientos en el sentido de las manecillas.

EXPLORACIÓN VERTICAL

Ponga la yema de sus dedos en su mama y explórela completamente de arriba hacia abajo hasta el pezón.

CIRCULAR

Mueva sus dedos alrededor de su mama en círculos, realizándolos cada vez más pequeños hasta llegar al centro. Exprima suavemente con dos dedos en dirección al pezón y observe si se produce alguna secreción.



EXPLORACIÓN ACOSTADA

Coloque una toalla enrollada o una pequeña almohada debajo del hombro del lado de la mama que revisará recostada boca arriba, coloque su mano atrás de la cabeza y con la opuesta repita el procedimiento como lo hizo al bañarse.

Palpe ambas axilas con la yema de los dedos en forma circular, tratando de encontrar alguna masa o bolita que no haya sentido antes.

RECOMENDACIONES

- Consultar al oncólogo (especialista en mamas), una vez al año para un examen clínico preventivo.
- Revise sus senos cada mes y avise a su doctor cualquier cambio que encuentre.
- A partir de los 40 años de edad, o si usted tiene menos de 40 pero con antecedentes familiares de cáncer mamario, es recomendable hacerse una mastografía una vez al año.

FACTORES DE RIESGO

- Obesidad
- No embarazo o embarazo después de los 30 años.
- Primera regla antes de los 12 años.
- Menopausia después de los 50 años.
- Abuela, Madre o Hermana con cáncer de mama.
- Tener un mal manejo del estrés y de las emociones.
- Tomar anticonceptivos por tiempo prolongado.