



¡TÚ ERES IMPORTANTE!

¡CUÍDATE!



La autoexploración mamaria es una técnica basada en la propia observación y palpación que la mujer hace de sus mamas. Sirve para poder detectar la aparición de alguna alteración en la forma o el tamaño normal de los pechos y en ese caso, poder tratarla precozmente. Es conveniente que la realicen todas las mujeres empezando desde jóvenes para que esta práctica se vaya convirtiendo en hábito.

TÉCNICA

Primero hay que observar los pechos delante del espejo y después se hace la palpación estando acostada.

OBSERVACIÓN

1 Colócate delante del espejo con los brazos a ambos lados del cuerpo. Observa si tus mamas tienen la misma forma y tamaño de siempre, si la piel está lisa, sin arrugas ni asperezas, si el borde inferior es liso y regular.



2 Ahora levanta los brazos hasta ponerlos verticales. Con los brazos en alto, comprueba si en esta posición notas alguna diferencia entre un pecho y otro o entre una axila y la otra.



3 Une las manos a la altura del cuello. Haz fuerza hacia fuera porque así se tensan los músculos del tórax y puedes ver mejor si hay alguna anomalía.



4 Con los brazos a ambos lados del cuerpo, observa el pezón apriétalo ligeramente para ver si sale alguna secreción (gotitas o líquido abundante). Examina también la areola (la zona de alrededor del pezón) tiene el mismo tamaño y forma, si las rugosidades normales han cambiado o si hay alguna mancha o coloración anormal.



PALPACIÓN

Para hacer la palpación, imagina que tu mama está dividida en cuatro partes o cuadrantes que se unen en el pezón. Con la mano plana y los dedos estirados, presiona lentamente la mama hacia adentro, explorando cada una de las cuatro partes tal y como se explica a continuación:

1. MAMA IZQUIERDA

Acostada boca arriba, coloca una toalla o almohada debajo del hombro y levanta el brazo izquierdo flexionándolo debajo de la cabeza. Ahora con los dedos de la mano derecha juntos y estirados, ve palpando cada cuadrante sin dejar ninguna zona. Cuando termines, sin cambiar de postura, explora igual tu axila izquierda.



2. MAMA DERECHA

Cambia la almohada al hombro derecho y pon este brazo debajo de la cabeza. Con la mano izquierda realiza la palpación igual que has hecho antes con la otra mama. Palpa también como antes la axila derecha. Si tienes alguna duda sobre la realización de la técnica, consulta con el ginecólogo(a).



Autoexamen de mama - Plan de Detección temprana

20+

A partir de los 20 años y durante toda la vida, hágase el Autoexamen en forma mensual, una semana después de su regla.

30+

A partir de los 30 años, hágase un Examen Clínico de sus senos en forma anual, si tiene familiares directos con antecedentes de cáncer de mama, hágase una mamografía anual a partir de los 35 años.

40+

A partir de los 40 años y durante toda la vida, hágase una mamografía anual. También no olvide su examen clínico y su autoexamen mensual.

RECUERDA

Acude cuanto antes al médico, si notas alguno de estos signos:

- Una de las mamas tiene un tamaño o dureza mayor o menor que la otra.
- Puntitos parecidos a la piel de naranja o cualquier otro tipo de mancha, arruga o pliegue.
- Si no estás dando pecho ni estás embarazada y observas que sale algún líquido o sangre por el pezón.
- El pezón se retrae o tiene llagas.
- Aparece algún bulto en el pecho o en la axila.
- Alguna cicatriz o bulto ya existente, cambia de aspecto, tamaño o consistencia.
- Ser mujer es un factor de riesgo, entonces vigila tu cuerpo siempre, sin temores. Procura no tener sobrepeso, haz ejercicio regular y evita comer grasa en exceso. Mantén una actitud positiva y elimina las toxinas como el alcohol y el tabaco.
- Disfruta cada día y riete a carcajadas.
- No uses sostenes muy ajustados, usa el tamaño adecuado.

INSTRUCCIONES

- Imprime esta hoja y pegala detrás de la puerta de tu baño.
- Marca con una "X" el último día de tu regla, cuenta siete días a partir de la "X" y encierra en un círculo la fecha que señales.
- Hazte el Autoexamen de mama y repite cada mes este procedimiento.

CALENDARIO 2012

Enero							Febrero							Marzo							Abril						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31	29	30												

Mayo							Junio							Julio							Agosto						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5					1	2	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	26	27	28	29	30	31							

Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
30						1			1	2	3	4	5	6					1	2	3	30	31					1
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29					



Si tienes alguna consulta, duda, deseas apoyar nuestra causa; escribenos al e-mail: femenino@femenino.org
 Visita también nuestra página web, deja tus datos, entra al Facebook y agréranos para tenerte informada.
 Web: <http://www.femenino.org>