Un momento, me estoy cuidando.



AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS

La autoexploración mensual ayuda a conocer sus mamas y reconocer cambios que requieren valoración médica.



Observación

Busque hundimientos, inflamación, enrojecimiento, heridas o piel con apariencia de cáscara de naranja; desviación o hundimiento del pezón, salida de líquido, y cambios de tamaño o forma de las mamas.

Palpación

Busque bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o cambios de consistencia en las mamas y axilas.

Recomendaciones

A partir de los 20 años, incorpore la autoexploración de las mamas como un hábito mensual.

Examine sus mamas cada mes, de preferencia entre el séptimo y el décimo día, contando desde el inicio de la menstruación.

Si ya no menstrúa por menopausia o histerectomía, realícela el primer día de cada mes u otro día fijo elegido por usted.

Si identifica algún cambio, acuda lo antes posible a Medicina Familiar. No espere a la siguiente autoexploración.

Encontrar un cambio no significa que sea cáncer, pero requiere valoración médica.

Si observa su piel con apariencia de cáscara de naranja y salida de líquido por el pezón, acuda a consulta médica sin esperar al siguiente mes. No todo cambio en la apariencia de la piel significa cáncer de mama.

Un momento, me estoy cuidando.

¿Cómo se realiza la autoexploración de las mamas?

Exploración clínica: cada año, de los 25 a los 69 años. Mastografía de tamizaje: cada 2 años, de los 40 a los 69 años, sin signos ni síntomas de sospecha.

La autoexploración no sustituye estas acciones. En PrevenIMSS pueden enseñarle la técnica.



Parada frente a un espejo, con el pecho desnudo; coloque los brazos a lo largo del cuerpo y observe.



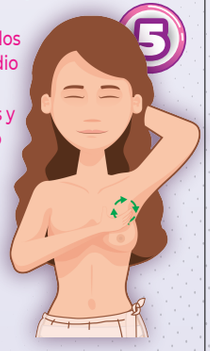
Junte sus manos detrás de la nuca, lleve los codos hacia delante y observe.



Con las manos en la cintura, inclínese hacia el frente, empujando los hombros y los codos en la misma dirección (tiene que sentir el esfuerzo en los músculos del pecho) y observe.



De pie, frente al espejo o durante el baño, levante su brazo derecho y ponga la mano en la nuca, con la yema de los dedos (índice, medio y anular) de la mano izquierda revise toda su mama derecha, firme y cuidadosamente, sin provocar dolor, haciendo pequeños círculos desde el centro hacia el exterior. Repita el procedimiento en la mama izquierda, cambiando de brazo y de mano.



Use las yemas de los dedos índice, medio y anular para explorar sus axilas y termine palpando suavemente sus pezones sin provocar dolor para observar si hay secreción en ambas mamas.



Acostada sobre su espalda, con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo de su hombro izquierdo, ponga su brazo izquierdo detrás de su cabeza y con la mano derecha revise todo el seno izquierdo de la misma forma que lo hizo de pie. Haga lo mismo para revisar el pecho derecho.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL