

Por JLBB última actualización marzo 2012

Autoexploración mamaria en cuatro pasos

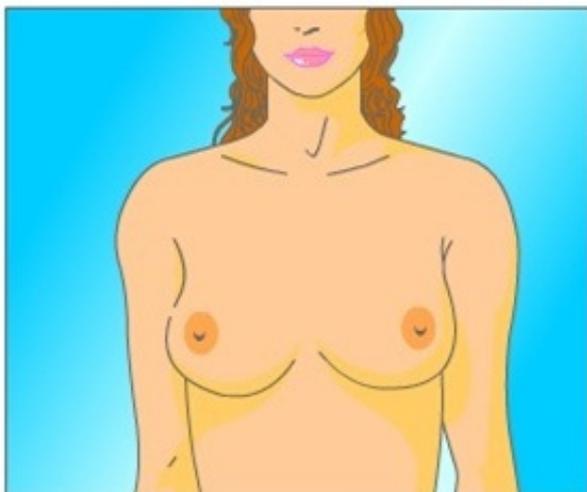
En la lucha contra el cáncer de mama es fundamental la detección precoz de la enfermedad.

Por este motivo es muy importante tu participación ya que dedicando un poco de tiempo regularmente al cuidado de tus pechos podrás detectar a tiempo cualquier problema que pudiera aparecer.

Debes vigilar periódicamente el aspecto, tamaño y forma de tus pechos, así como la posible aparición de bultos.

Es conveniente que sigas los pasos que indicamos a continuación una vez al mes, en un día fijo entre el 5º y 10º día del ciclo menstrual.

1.-Con el torso descubierto y brazos colgando libremente a los costados siéntate o ponte delante de un espejo



Observa tus mamas: comprueba que no hayan cambiado su forma o tamaño, que su piel sea lisa sin pliegues ni rugosidades y que el borde inferior tenga un contorno regular

2.-Levanta los brazos por encima de la cabeza y examínate los pechos desde ángulos diferentes



Observa si existe diferencia entre ambos, mira y toca las axilas y los pezones en busca de secreción o sangrado

3.-Ahora acuéstate en la cama con la cabeza sobre una almohada. Bajo el hombro izquierdo coloca un cojín pequeño y descansa la cabeza sobre la mano izquierda



Palpa los cuatro cuadrantes con la mano derecha plana y los dedos estirados, presionando lentamente la mama hacia las costillas siguiendo un movimiento circular

4.-Repita lo mismo con la mama derecha, poniendo la mano derecha bajo la nuca y explorando con la mano izquierda



Asegúrate de explorar ambas axilas palpándolas con las yemas de los dedos.

No te extrañes si en las primeras exploraciones notas bultos por todas partes, pues la glándula mamaria suele tener una consistencia nodular que recuerda a un racimo de uvas. Lo que importa es que te des cuenta de los cambios que la mama presenta en las sucesivas exploraciones. Si tienes cualquier duda consúltala con tu médico o enfermera.