

manual de autoexploración

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

UNIVERSIDAD DE OVIEDO



manual de autoexploración



- La autoexploración mamaria es una técnica que consiste 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, y que empiecen a hacerlo desde la juventud, para que esta práctica se vaya convirtiendo en un hábito.

AUTOEXPLORACION MAMARIA

- La técnica es muy sencilla, puedes realizarla tú misma y te ayudará a conocer mejor tu cuerpo y a saber cuidarlo. Así aprenderás cuáles son las características de forma, tamaño y consistencia normales de tus mamas y será más fácil apreciar si aparece algún cambio en ellas.
- La autoexploración **hay que realizarla todos los meses en la semana después de la menstruación**, porque durante la regla o en los días anteriores es normal que las mamas puedan estar más hinchadas o doloridas.
- Aunque no tengas la regla, la exploración también hay que realizarla **una vez al mes**, intentando que sea siempre el mismo día.
- Cuando vayas a realizar la autoexploración, es importante que estés tranquila y relajada. Puede ser que las primeras veces no te sientas cómoda o no sepas muy bien cómo hacerla correctamente. No te preocupes, es cuestión de práctica y conforme vayas repitiendo la técnica la irás haciendo mejor.
- A continuación te explicamos con imágenes cómo puedes realizar la autoexploración mamaria:

TÉCNICA

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

OBSERVACIÓN

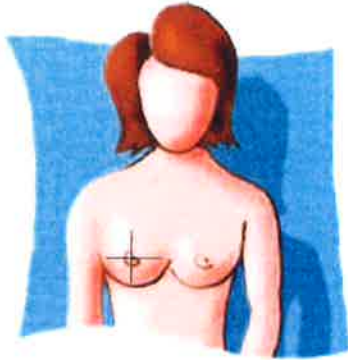
1. Colócate delante del espejo con los brazos caídos. Observa si tus mamas tienen la misma forma y tamaño de siempre, que la piel esté lisa, sin arrugas ni asperezas, y que el borde inferior es liso y regular.

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. Baja los brazos y 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, mira cuidadosamente el pezón y apriétalo ligeramente para ver si sale alguna secreción (gotitas o líquido más abundante). Examina también si 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 contra la pared del pecho, explorando cada una de las cuatro partes tal y como te explicamos a continuación:

1. MAMA IZQUIERDA

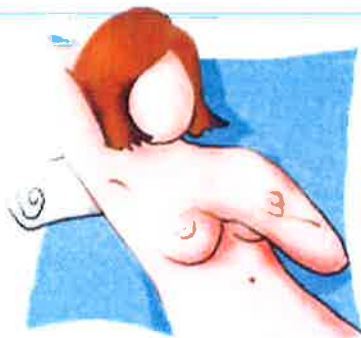
Tumbada boca arriba, coloca una toalla o almohada debajo del hombro y levanta el brazo izquierdo poniéndolo debajo de la cabeza.

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, no dudes en consultar con tu médico y/o enfermera.

Y RECUERDA:

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

- 1.** Una de las mamas tiene un tamaño o dureza mayor o menor que la otra.
- 2.** Puntitos parecidos a la piel de naranja o cualquier otro tipo de mancha, arruga o pliegue.
- 3.** Si no estás dando el pecho ni estás embarazada y observas que sale algún líquido por el pezón.
- 4.** El pezón se retrae o tiene llagas.
- 5.** Aparece algún bulto en el pecho o en la axila.
- 6.** Si alguna cicatriz o bulto ya existente cambia de aspecto, tamaño o consistencia.

Cuídate,
la prevención está en tus manos.

