

# AUTOEXAMEN DE LAS MAMAS



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

El autoexamen de las mamas es un procedimiento que realiza la mujer para examinarse física y visualmente sus senos y axilas para detectar cualquier cambio. Al realizarlo mensualmente, la mujer se encuentra familiarizada con el aspecto y tacto normal de sus senos y puede notificar cualquier cambio que note a su médico. Sin embargo, este procedimiento no es considerado una prueba diagnóstica de cáncer de mama.

## ¿CUÁNDO REALIZAR EL AUTOEXAMEN?

- Todos los meses tenga o no menstruación.
- Si todavía menstrua, realícelo varios días después de su periodo.
- Si ya no menstrua, identifique un día del mes para hacer el examen.

## ¿QUÉ CAMBIOS DEBE PRESTAR ATENCIÓN?

- Aparición de un bulto.
- Secreción que no sea leche materna.
- Irritación o formación de hoyuelos en la piel.
- Anormalidades en el pezón (dolor, enrojecimiento, pezón hundido, etc.)

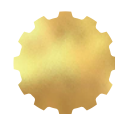
## PASOS PARA REALIZAR EL AUTOEXAMEN

- Frente a un espejo, sin camisa ni sostén, revisa que cada seno no tenga arrugas, hoyuelos o alteraciones en el tamaño, forma o simetría.
- Verifica si los pezones están hundidos (invertidos).
- Observa las mamas mientras haces presión sobre tus caderas con las manos.
- Con los brazos levantados sobre la cabeza y las palmas de las manos haciendo presión una sobre otra, inspecciona cada mama.
- Levanta las mamas para observar si los pliegues de la base son simétricos.
- Recostada de espaldas con un brazo sobre la cabeza y una almohada o talla doblada debajo del hombro y usando las yemas de los dedos de la otra mano, revisa el seno en forma circular aplicando presión; comienza desde el esternón (medio del pecho) hacia el pezón.
- Presiona ligeramente el pezón y observa si hay alguna secreción.
- Recorre cada área de la mama de forma circular aplicando presión.
- Realiza el procedimiento con calma asegurándote de cubrir toda la mama y la zona entre el brazo y la axila.

Si descubres un bulto o sientes algo diferente en las mamas, no entres en pánico. Algunos de esos cambios ocurren durante el ciclo menstrual. Visita a tu médico y háblale sobre tus hallazgos para salir de dudas. La detección temprana salva vidas y la mamografía es la mejor herramienta contra el cáncer de mama. Tu médico es tu mejor aliado para tu salud; consúltale cuándo te toca la mamografía y gánale la batalla al cáncer de mama.



SÍGUENOS:



Asociación  
Hecho  
en  
Puerto Rico

Fuentes:  
Mayo Clinic  
Instituto Nacional del Cáncer