

Autoexploración mamaria



¡¡CUIDATE!! Realízalo mes con mes, esto ayudara a detectar cualquier cambio anormal en tus pechos y detectar de manera temprana un cáncer de mama. Puedes realizarlo 7 días después de que tu periodo haya finalizado.

2.- PRESIONA CON LA YEMA DE TUS DEDOS DE MANERA SUAVE

Hazlo con movimiento circular sobre toda la mama, de esta manera podrás detectar alguna masa o punto de dolor.



1.- COLOCATE FRENTE AL ESPEJO

Levanta ambos brazos y observa ambas mamas identificando algún cambio en forma y tamaño, así como enrojecimiento o salpullido.



3.- EXAMINA LAS AXILAS

Realízalo de forma vertical a fin de detectar alguna masa, engrosamiento o abultamiento.



4.- PRESIONA SUAVEMENTE EL PEZON

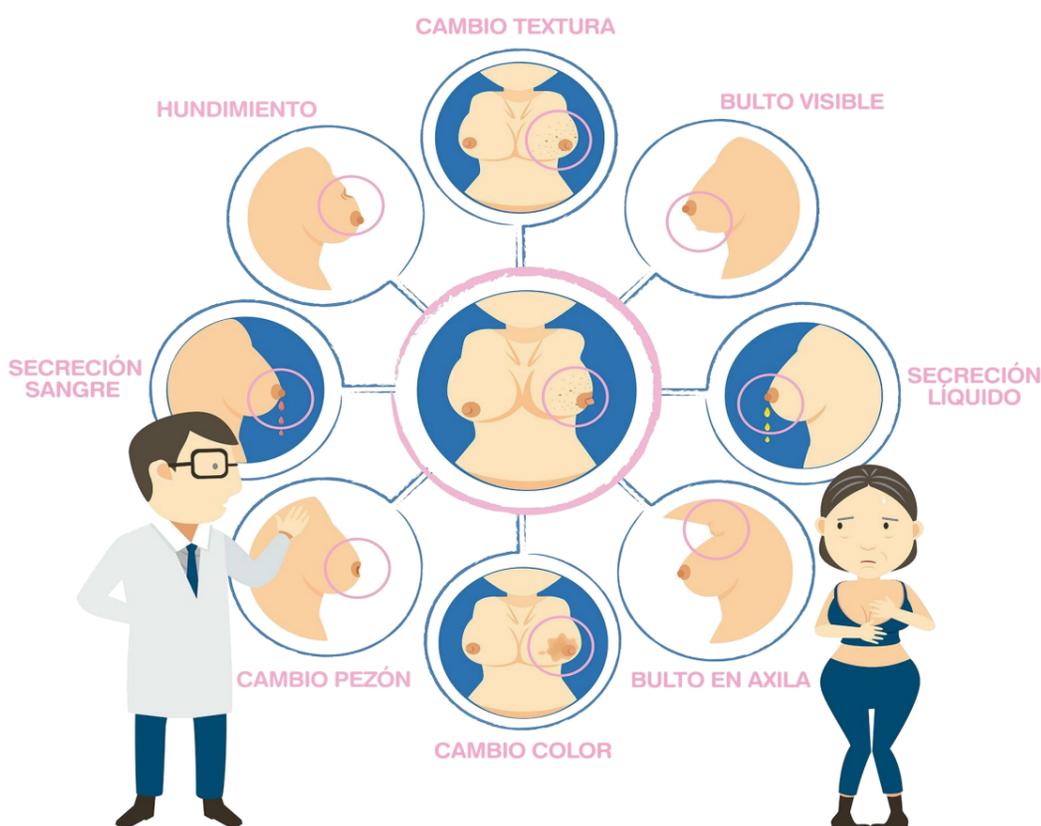
De esta forma notarás si hay secreción de líquido, puede ser amarillento, lechoso, transparente o con sangre. Hazlo en ambos pezones.



Puedes realizar la exploración acostada colocando una almohada a la altura de los hombros (realiza los pasos 2 y 3).

También puedes examinarte mientras te duchas siguiendo los pasos 2, 3 y 4.

CÁNCER DE MAMA - SIGNOS DE ALERTA



En mujeres de 20 a 35 años de edad es poco frecuente la aparición de un cáncer de mama, sin embargo cabe la posibilidad de que se pueda presentar. A medida que la mujer envejece, la enfermedad puede presentarse a partir de los 40 años de edad.

