

AUTOEXPLORACION DE MAMA

**ALMUNA.GRACIELA DEL CARMEN LOPEZ
HERNANDEZ**

**MATERIA:ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA
MUJER**

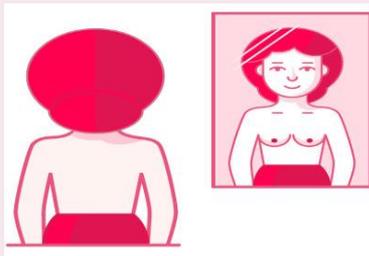
MAESTRA:SANDRA YAZMIN RUIZ FLORES

CUATRIMESTRE:"4" GRUPO:"B"

AUTOEXPLORACION DE MAMA

La autoexploración mamaria es un método sencillo que implica que la propia mujer palpe sus senos en busca de posibles cambios, bultos, pliegues o hinchazones. Aunque fue un método ampliamente recomendado para el cribado del cáncer de mama, varios meta análisis han puesto en duda su efectividad al no poder demostrar una disminución en la mortalidad por cáncer. En cambio, se ha observado un aumento del número de procedimientos invasivos como biopsias.

Elegir un día determinado para la autoexploración mamaria ayudará a tener un mejor control para recordarla, el mejor momento para realizarla es más o menos de 5 a 10 días después del comienzo de la menstruación, en estos días es menos probable que las mamas estén doloridas o inflamadas. Si no hay regla se puede realizar en un día fijo del mes. Es importante realizar la autoexploración de mamas periódicamente.



La autoexploración se refiere a la técnica de detección basada en la revisión de las mamas por la misma mujer. Esta técnica, aumenta la posibilidad de detectar a tiempo algún signo de enfermedad en las mamas, se debe realizar una vez al mes, se recomienda que sea a partir de los 20 años de edad.



La autoexploración de mama se debe realizar con una inspección visual (con o sin espejo) para observar si hay algún cambio en el contorno o textura del seno. También realizar la inspección manual de pie y recostada para identificar protuberancias o engrosamientos inusuales.