

# AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS

**¿Para qué?** Prevenir el cáncer de mama: aprenderás a conocer la estructura normal de tus senos y estarás capacitada para descubrir cualquier anomalía que pudiera aparecer.

**¿Cuándo?** Una vez al mes, así esta práctica llegará a convertirse en un hábito para ti. Conviene que lo hagas un día fijo entre 5º y 10º día después de Menstruación.

**¿Cómo?** Sigue desde joven estas reglas que te proponemos. Será para ti una costumbre muy saludable. Ya lo sabes: diagnosticar a tiempo el cáncer de mama supone su curación. Depende en gran parte de ti.

1. Sitúate delante de un espejo con los brazos caídos. Comprueba el aspecto de tus mamas:
  - ✓ ¿Tienen tamaño y la forma de siempre?
  - ✓ ¿Su piel es lisa, sin arrugas ni asperezas?
  - ✓ ¿Su borde inferior está bien definido?

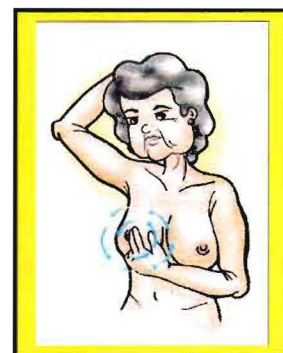


2. Levántate los brazos hasta la vertical. Mira ahora si hay alguna diferencia entre uno y otro pecho o axila.

3. Baja los brazos y une tus manos a la altura del cuello haciendo fuerza hacia fuera. De esta manera, los músculos de tórax se tensan, haciendo más visible cualquier anomalía.

4. Gira tu cuerpo con los brazos en alto, y comprueba que el perfil de tus mamas es el de siempre.

5. Levante su brazo derecho y ponga su mano en la nuca, con la yema de los tres dedos medios de la mano izquierda revise todo su pecho derecho. Haz lo mismo con el pecho izquierdo. Explora también las axilas con las yemas de los dedos.



6. Acércate un poco al espejo y mira cuidadosamente tus pezones y areolas. Observa si el pezón ha cambiado de tamaño, si tiene costras o llagas, si sale líquido de él. Comprueba que las areolas presentan tamaño color y forma habitual.

7. Imagina que tu mama está dividida en cuatro partes o cuadrantes, cuyo centro es el pezón. Pon tu mano plana, con los dedos estirados y presiona lentamente la mama hacia dentro o hacia costillas. Realiza la misma maniobra en la zona areolar.

8. Comprueba con ayuda de un espejo, si el surco inferior de las mamas tiene el aspecto de otras veces.

## Acude a tu médico SI:

- ✓ Una mama aumenta o reduce de tamaño o dureza en relación con otra.
- ✓ La piel de la mama aparece cuarteada, retraída o con manchas.
- ✓ Sale de tu pezón un líquido claro, lechoso o sanguinolento, no estando embarazada o amamantando.
- ✓ El pezón se retrae o tiene llagas.
- ✓ Aparece bulto en seno o la axila.
- ✓ Una cicatriz o bulto de hace mucho tiempo cambia de aspecto, tamaño o consistencia.

**SI TIENES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS, VE A TU MEDICO CUANTO ANTES AUNQUE NO TE DUELA. ASÍ SALDRÁS DE DUDAS.**

**¡HAZLO CON CUIDADO!**

**¡HAZLO A TIEMPO!**