

¿CÓMO HACERTE UN AUTOEXAMEN?

PASO 1



Con buena iluminación y frente a un espejo coloca tus manos detrás de la cabeza y eleva tus codos. Observa ambas mamas, su forma, tamaño, si hay masas (bultos) o depresiones (hundimientos), cambios en la textura y coloración de la piel y posición del pezón.

PASO 2



Para examinar tu mama derecha, coloca tu mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo, con tu mano izquierda, la yema de los dedos, presiona suavemente con movimientos circulares, como siguiendo las agujas de un reloj.

HAZTE UN AUTOEXAMEN Y
PREVÉ EL CÁNCER DE MAMA.

PASO 3



Palpa toda la superficie de la mama y determina la presencia de masas o dolor.

PASO 4



Examina el pezón comprimiendo con los dedos pulgar e índice desde arriba hacia abajo y desde los lados. Observa si hay salida de secreción o sangrado.

PASO 5



Examina la axila con la yema de los dedos con movimientos circulares, tratando de determinar la presencia de masa. Ahora examina tu mama izquierda, coloca tu mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo y sigue los pasos anteriores.

Autoexploración Mamaria



Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas esta deformada, si hay cambio de color o si el pezón esta desviado o hundido.



Coloca las manos en la cadera presiona firmemente, inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.



Ahora observa los cambios pero con los brazos extendidos hacia arriba.



De pie con la mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.



De pie con la mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.



Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal. repite ahora con el otro seno.

Prevención