

# AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

La autoexploración mamaria es una técnica que consiste en la propia observación y palpación que la mujer hace de sus mamas. Sirve para poder detectar la aparición de alguna alteración en la forma o el tamaño normal de los pechos y en ese caso poder tratarla precozmente. La técnica es muy sencilla, puedes realizarla tú misma y te ayudará a conocer mejor tu cuerpo y a saber cuidarlo.

Es conveniente que la realicen todas las mujeres, y que empiecen a hacerlo desde la juventud, para que esta práctica se vaya convirtiendo en un hábito.

La autoexploración **hay que realizarla todos los meses en la semana después de la menstruación**, porque durante la regla o en los días anteriores es normal que las mamas puedan estar más hinchadas o doloridas.

Aunque no tenga la regla, la exploración también hay que realizarla **una vez al mes**, intentando que sea siempre el mismo día.

Cuando vaya a realizar la autoexploración, es importante que esté tranquila y relajada. Puede ser que las primeras veces no se sienta cómoda o no sepa muy bien cómo hacerla correctamente. No se preocupe, es cuestión de práctica y conforme vaya repitiendo la técnica la irá haciendo mejor.

## TÉCNICA: Tres pasos fáciles

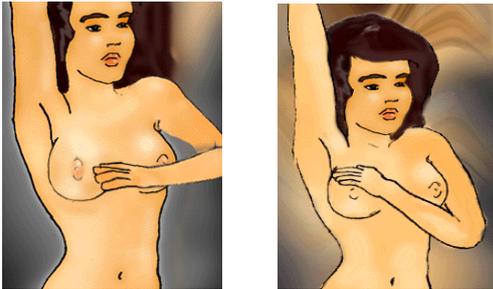
### 1.- Frente a un espejo

Observe sus mamas primero con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, luego con las manos en la cadera (codos y hombros hacia delante) y para terminar con los brazos elevados por encima de la cabeza, presionando ligeramente las manos. Observe en todas estas posturas las diferencias entre una y otra mama, y las posibles alteraciones de color, tamaño, forma y textura de la mama que le resulten nuevas o extrañas.



## 2.- De pie

Levante su brazo izquierdo. Con las yemas de sus dedos centrales juntos y planos de la mano derecha, presione suave pero firmemente, su mama izquierda, trazando círculos imaginarios alrededor de la misma. Empiece desde el punto más alejado al pezón. Siguiendo en la misma posición, palpe la axila para comprobar que no haya aparecido ningún bulto. Para ello, la presión con la yema de los dedos debe ser mayor. Repita la operación con la mama derecha.



## 3.- Acostada

Coloque una almohada bajo el hombro izquierdo y sitúe el brazo izquierdo detrás de la cabeza, a nivel de la nuca. Palpe la mama izquierda con la mano derecha, siguiendo las instrucciones del punto N° 2. Palpe también la axila y presione ligeramente el pezón entre los dedos índice y pulgar, para detectar si hay alguna secreción.



### Y RECUERDE:

**Acuda cuanto antes al médico si nota alguno de estos signos:**

1. Una de las mamas tiene un tamaño o dureza mayor o menor que la otra.
2. Puntitos parecidos a la piel de naranja o cualquier otro tipo de mancha, arruga o pliegue.
3. Si no está dando el pecho ni está embarazada y observa que sale algún líquido por el pezón.
4. El pezón se retrae o tiene llagas.
5. Aparece algún bulto en el pecho o en la axila.
6. Si alguna cicatriz o bulto ya existente cambia de aspecto, tamaño o consistencia.

***Cuídate,  
la prevención está en tus manos.***