



La autoexploración de las mamas es la primera y más fácil herramienta contra el cáncer de mama que tienen las mujeres. Se trata de una prueba sencilla que no le lleva mucho tiempo. Al principio notará que sus mamas están 'llenas de bultos', pero es normal, la mama recuerda un racimo de uvas. Lo importante es detectar cualquier cambio que se produzca en ellas y, en este caso, acudir a su médico de Atención Primaria.

MOTIVOS MÁS FRECUENTES PARA ACUDIR AL MÉDICO:

- Detección de nódulos
- Secreción espontánea por el pezón
- Rugosidad, enrojecimiento, ulceración o dureza de la piel
- Escamas o costras en la areola o en el pezón
- Hundimiento del pezón

Deseamos que con esta guía aprenda a realizar la autoexploración mamaria adecuadamente y esto le permita ganar en salud.



Servicio Andaluz de Salud
**CONSEJERÍA DE IGUALDAD,
SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES** Hospital Universitario Reina Sofía

Los profesionales de la Unidad estamos a su disposición para informarle y ayudarle a resolver sus dudas.

**GRACIAS POR CONFIAR
EN NOSOTROS**



HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA
Avda. Menéndez Pidal, s/n
14004 Córdoba
Tfno. 957 01 00 00

rayos.hrs.sspa@juntadeandalucia.es
www.hospitalreinasofia.org



Servicio Andaluz de Salud
**CONSEJERÍA DE IGUALDAD,
SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES** Hospital Universitario Reina Sofía

Hospital Universitario Reina Sofía



GUÍA DE AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

UNIDAD DE GESTIÓN CLÍNICA DE
RADIODIAGNÓSTICO Y CÁNCER DE MAMA



¿CUÁNDO DEBE REALIZARLA?

La exploración debe hacerla siempre dos o tres días después de finalizar la menstruación. Si no tiene reglas (menopausia, embarazo, lactancia, tratamientos, etc.) puede asociar la exploración a algún día concreto del mes todos los meses.

Debe hacerla con tranquilidad, sin prisas, buscando el momento y el lugar que le resulte más cómodo. Le proponemos la hora de acostarse, de forma que pueda observar sus mamas frente al espejo al desvestirse y luego realizar la exploración de sus mamas tumbada cómodamente en la cama, o bien pueda hacerla en el momento de la ducha.

¿CÓMO DEBE REALIZARLA?

PRIMER PASO: OBSERVACIÓN O EXPLORACIÓN VISUAL

- Colóquese de pie frente al espejo con los brazos caídos a ambos lados, mire la imagen de sus mamas en el espejo de frente y girándose hacia un lado y hacia el otro.
- Luego, coloque los brazos unidos por las manos por encima de su cabeza o las manos fuertemente apoyadas en la cadera y realice los mismos movimientos.



- En ambas posturas observe el aspecto, la forma y el tamaño de sus mamas. Es frecuente que una mama tenga un tamaño algo mayor que la otra, pero en general deben ser bastante iguales, sin hundimientos, ni bultos, ni resaltes. Compruebe que ambas mamas suben igual al elevar los brazos y mantienen su contorno circular.
- Es importante comprobar el aspecto de la piel, que debe ser lisa, sin pliegues ni zonas rugosas.
- Observe las areolas y los pezones, que no existan zonas enrojecidas o escamosas, costras, bultos o hundimientos o secreción sanguinolenta espontánea por el pezón.
- Si sus mamas son grandes, no dude en utilizar un espejo de mano para poder observar la parte más inferior de sus mamas.

SEGUNDO PASO: EXPLORACIÓN MANUAL

- Elija la postura más cómoda, tumbada sobre la cama o de pie.
- Coloque ambas manos detrás de la nuca. Mantenga una mano tras la nuca y con la otra mano empiece la exploración de la mama contraria.
- Baje la mano derecha para explorar su mama izquierda y luego baje la mano izquierda para explorar su mama derecha.
- Utilice para la exploración la palma de los tres dedos centrales de cada mano y realice siempre una primera pasada más superficial y una segunda pasada más en profundidad.



La palpación de las mamas se puede realizar de dos formas y ambas son igualmente eficaces, elija la que le resulte más cómoda:

- Puede explorar sus mamas de forma circular: en sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario según le resulte más fácil, haciendo círculos desde la pared torácica hacia el pezón. Procure hacerlo siempre de la misma forma.
- Puede explorar sus mamas de forma radial: como si pintase rayas en sus mamas con la mano. Desde arriba hacia el pezón, desde abajo hacia el pezón, desde dentro hacia el pezón y desde fuera hacia el pezón, por toda la mama. Intente seguir siempre el mismo orden, el que le resulte más fácil de recordar.



Por último, explore las axilas con las yemas de los dedos, para comprobar que no existen bultos.

