

# CAMPAÑA SOCIO SANITARIA: DETECTAR Y PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA

Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama, que se celebra el 19 de octubre, se detallan unos **BREVES CONSEJOS PARA LA EXPLORACIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA:**

- **No aplaces tus revisiones, especialmente si notas: Bulto/s en mama/s. Alteración de la superficie en zonas hundidas. Retracción del pezón o de la piel. Ganglio axilar.**
- **Recomiendan visitas regulares** al ginecólogo y la **realización de mamografías periódicas**. Las **autoexploraciones**, realizadas una vez al mes, también pueden permitir la detección de anomalías a través del tacto y la observación. Para una detección precoz es importante seguir estas recomendaciones: **A partir de 20 años** - Autoexploración mamaria una vez al mes. **De 20 a 39 años** - Visita a su ginecólogo y citología cada 3 años. **A partir de 40 años** - Visita a su ginecólogo, citología y mamografía una vez al año. Si usted tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o quiere resolver cualquier duda, acuda a su ginecólogo.
- **Pasos a seguir en la AUTOEXPLORACIÓN:**

**Paso 1:** párate frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mírate las mamas.

Esto es lo que debes encontrar:

- mamas de tamaño, forma y color normales
- mamas bien formadas, que no presentan deformaciones ni inflamaciones visibles

Si notas alguna de las siguientes alteraciones, informa a tu médico:

- formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel
- cambio de posición de un pezón o pezón invertido (está metido hacia adentro en lugar de sobresalir)



Autoexploración de mamas – Paso 1

- enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación

**Paso 2:** ahora, levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.



Autoexploración de mamas - Pasos 2 y 3

**Paso 3:** cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones (puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre).

**Paso 4:** luego, acuéstate y pálpate las mamas con las manos invertidas, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente.

Controla la mama completa de arriba a abajo y de lado a lado: desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.

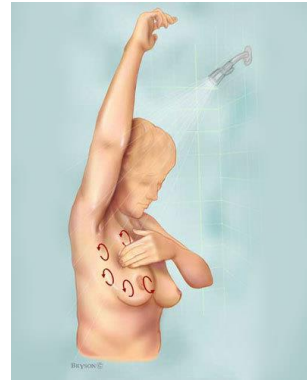
Sigue algún tipo de patrón para asegurarte de cubrir la mama entera. Puedes empezar con el pezón y avanzar en círculos cada vez mayores hasta llegar al borde exterior de la mama. También puedes mover los dedos verticalmente, hacia arriba y hacia abajo, como si estuvieras cortando el césped. Este movimiento ascendente y descendente suele ser el más utilizado por las mujeres. Asegúrate de palpar todo el tejido mamario, tanto en la parte delantera como en la parte trasera: para palpar la piel y el tejido superficiales, ejerce una leve presión; para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, una presión moderada, y para



Autoexploración de mamas - Paso 4

el tejido profundo, una presión firme. Al llegar al tejido profundo, tienes que poder sentir la caja torácica.

**Paso 5:** finalmente, pálpate las mamas estando de pie o sentada. Muchas mujeres dicen que la mejor forma de palparse las mamas es cuando la piel se encuentra mojada y resbaladiza, de modo que prefieren realizar este paso en la ducha. Controla la mama completa con los mismos movimientos que se describen en el paso 4.



Autoexploración de mamas  
- Paso 5