

Cómo hacer el autoexamen

Cada mujer tiene una anatomía diferente por lo que te recomendamos que, al realizar el autoexamen, abarques toda la mama, incluyendo desde el área de las axilas hasta abajo de las clavículas.

Notar un cambio en las mamas no significa necesariamente que tengas cáncer. Sin embargo, si notas algo inusual consulta a tu médico lo antes posible.



PASO 1

Comienza por observar tus senos en el espejo, manteniendo los hombros derechos y tus manos en las caderas.

Presta atención a:



Cambios en el tamaño o formas de las mamas.



Hoyuelos arrugas, bultos o engrosamientos.



Pezones que han cambiado de aspecto o se han invertido.



Enrojecimiento, dolor o irritación de la piel.

PASO 2

Levanta tus brazos y busca si existen diferencias entre ambas mamas.



Asegúrate de que no exista líquido escurriendo desde uno o ambos pezones.

PASO 3

Utiliza tu mano izquierda para palpar tu mama derecha y tu mano derecha para palpar la izquierda. Abarca la mama completa de arriba a abajo y de lado a lado, recorriendo desde el hueso de la clavícula hasta la parte alta del abdomen y luego desde la axila hasta el escote, buscando si hay cambios.



De arriba a abajo



De lado a lado

El autoexamen no reemplaza a una mamografía, examen que debes realizarte anualmente, a partir de los 35 años. Consulta de inmediato a tu médico si notas cualquier cambio inusual.