

## CONÓCETE A TI MISMA

Lo más importante para ser capaces de detectar cualquier cambio en nuestro cuerpo, es conocer nos bien y saber cual es nuestro estado de salud apropiado.

El cáncer de mama es el más común entre las mujeres y su letalidad es menor si se detecta en fases iniciales. Por ello, es muy importante que las mujeres puedan reconocer cualquier cambio en sus pechos.

El proceso de autoexploración mamaria lo componen 5 fases principales:

### 1. OBSERVACIÓN:

La mujer de pie y con los brazos relajados, observará sus pechos frente un espejo para comprobar que no existe ningún signo de alteración. Debemos informar al personal sanitario en caso de presentarse alguno de los signos representados en la siguiente imagen (I.2).

## autoexplórate



tip: signos de alerta del cancer de mama

enfermania.com®

Imagen 2 Fuente: <https://www.pinterest.com.mx/pin/418271884141563671/>

## EXPLORACIÓN MAMARIA, PREGUNTAS FRECUENTES:

### ¿Cuándo realizo la exploración?

Si contamos el último día de regla como día 1, la realizaremos entre el día 7 y 11 del ciclo. La realizaremos en cada ciclo menstrual. En caso de no tener menstruación se realizará el mismo día todos los meses.

Se realizará siempre y cuando la mama no esté inflamada o sensible.

### ¿Tengo prótesis mamarias puedo realizarla?

Sí, se puede realizar.

### ¿Puedo realizarla si estoy embarazada o lactando?

Sí, se puede realizar.

**REPETIR LA EXPLORACIÓN MAMARIA TODOS LOS MESES PUEDE SALVARTE LA VIDA**

#### Bibliografía:

-Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es> (13/02/2021)  
-Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/> (13/02/2021)  
-Asociación Española Contra el Cáncer: [https://www.aecc.es/es?utm\\_source=Google&utm\\_medium=SearchMarca&utm\\_content=TextLink&utm\\_campaign=SEMAAlwaysOn&gclid=CjwKCAIsa0BBhA4EiwAoo\\_AnAdv3LLUWCm7gismJutOnShGxAN-bCG7a6Y2YueBqjYbYKfYhoC2SoQAvD\\_BwE](https://www.aecc.es/es?utm_source=Google&utm_medium=SearchMarca&utm_content=TextLink&utm_campaign=SEMAAlwaysOn&gclid=CjwKCAIsa0BBhA4EiwAoo_AnAdv3LLUWCm7gismJutOnShGxAN-bCG7a6Y2YueBqjYbYKfYhoC2SoQAvD_BwE) (13/02/2021)  
-Fuente Imagen de Portada: [https://elpais.com/elpais/2017/10/19/mamas\\_papas/1508395632\\_730163.html](https://elpais.com/elpais/2017/10/19/mamas_papas/1508395632_730163.html) (13/02/2021)  
-Imagen 3 y 4: <http://eclinicalworks.adam.com/content.aspx?productid=39&pid=5&gid=001993> (13/02/2021)  
-Imagen 5: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_presentations/100031\\_1.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_presentations/100031_1.htm) (13/02/2021)  
-Imagen 6: <https://salud.uncom.o.com/articulo/como-palpar-los-ganglios-axilares-46205.html> (13/02/2021)



FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD CEUTA  
Cortadura del Valle S/N Ceuta

<https://www.cienciassaludceuta.ugr.es/>

# La Salud está en TUS MANOS



FOLLETO EXPLICATIVO

## AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

## PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMAS

Autores:

Prof<sup>a</sup>. Dra. D<sup>a</sup> María Montiel Troya

Prof. D. Sergio J. Toribio Martínez



Autoexamen de seno:  
Inspección manual  
(de pie)

Imagen 3 ADAM.

## 2. PALPACIÓN DE PIE:

Lo primero que se hará, será levantar ambos brazos y comprobar que ambas mamas suben de manera simétrica.

Después pondremos los brazos en jarra con las manos en nuestras caderas y apretaremos la palma contra las mismas, observaremos si ambos pechos responden igual a la tensión.

La mujer de pie y con el brazo derecho levantado, procederá a palpar el pecho derecho con las yemas de los dedos de la mano izquierda.

Primero, apretará el pezón para examinar que no salen líquidos del mismo.

Segundo, explorará la mama de arriba abajo por zonas, tal y como se ve en la imagen (I.3).

Tercero, palpará la mama de manera circular.

Este proceso se repetirá con la otra mama.

## 3. PALPACIÓN TUMBADA:

La mujer tumbada en la cama con una almohada, cómodamente, levantará el brazo derecho para inspeccionar la mama derecha con las yemas de los dedos de la mano izquierda.

La mujer procederá a realizar las mismas tres técnicas de palpación, que en la palpación de pie.

Primero, apretará el pezón para examinar que no salen líquidos del mismo.

Segundo, explorará la mama de arriba abajo por zonas, tal y como se ve en la imagen (I.4).

Tercero, palpará la mama de manera circular.

Este proceso se repetirá también con la mama izquierda.



Autoexamen de seno:  
Inspección manual  
(recostada)

Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en una de estas tres direcciones

Imagen 4 ADAM.

## 4. EXPLORACIÓN AXILAR

La mujer de pie, procederá a levantar el brazo derecho y procederá a palpar el hueco axilar de dicho brazo hacia el pecho.

Es muy importante que se realice correctamente buscando alguna inflamación o bultito, ya que en toda la zona existen ganglios, los cuales se inflaman si hay alguna anomalía (I.5 e I.6).

Este proceso se repetirá con la otra mama.

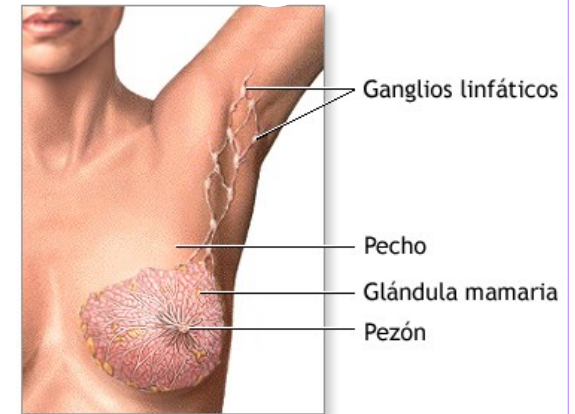


Imagen 5

ADAM.



Imagen 6