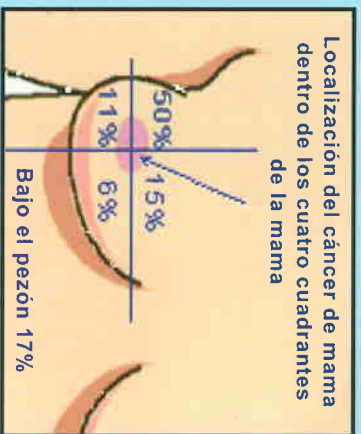


Localización del cáncer de mama dentro de los cuatro cuadrantes de la mama



Con los dedos pulgar e índice se hace presión sobre el pezón y la aureola, observe si existe alguna secreción.



En la misma posición, realice la exploración a lo largo de la axila con movimientos circulares en cada posición, y con más firmeza que en la mama.



¿QUÉ HACER SI SE DETECTA ALGUNA ALTERACIÓN?

Las alteraciones pueden consistir en bultos, endurecimientos, retracciones, ulceraciones, enrojecimientos, asimetrías y/o secreciones por el pezón. Al principio, creará detectar muchos bultos y se asustará, ya que la mama no es un tejido uniforme, sino que está compuesta por grasa y glándulas que las hacen irregulares; además, la pared torácica subyacente tiene músculos y costillas que pueden dar una falsa percepción de anormalidad, pero a medida que se acostumbre a realizarlo, se dará cuenta de lo que es normal.

Si detecta alguna de las alteraciones antes descritas, debe acudir inmediatamente a su médico para que determine la naturaleza del problema y disipe sus dudas.

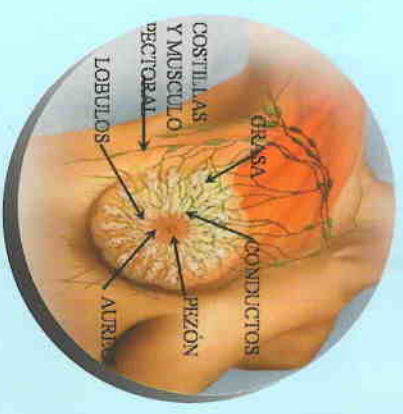
Recuerda siempre que es sumamente importante que te preocupes de su salud.

SERVICIOS DE SALUD

Av. Universitaria N°1801 – San Miguel
Teléfono 626 2000 anexo 3220, 3242
medico@puqp.edu.pe
www.puqp.edu.pe/servcom/medico

DIRECCIÓN
DE ASUNTOS
ESTUDIANTILES
Servicio de Salud

AUTOEXAMEN DE MAMAS



Una forma de velar por nuestra salud



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATOLICA
DEL PERU

¿QUÉ SIGNIFICA?

El Autoexamen de mamas (senos, busto) se refiere a la exploración realizada por una persona a sus propias mamas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Es importante porque permite que la persona aprenda a conocer cuál es la estructura normal de sus mamas y así detectar alguna alteración o enfermedad.

¿QUÉ OBJETIVO TIENE?

Permite detectar alteraciones de la mama con respecto a meses anteriores, ya sea benignas, hormonales o malignas (cáncer), tan precozmente como sea posible, convirtiéndose en una “asistente” de su ginecólogo(a). Si bien es cierto, no detecta el cáncer en fases precoces (tampoco la exploración clínica que realiza el médico lo puede hacer, a pesar de su entrenamiento profesional), permite diagnosticarlo en fases no tan avanzadas, con mejores resudos de tratamiento.

¿DESDE CUÁNDO Y CADA CUÁNTO TIEMPO SE DEBE EXAMINAR SUS MAMAS?

Debe realizarlo una vez al mes, a partir de los 20 años, aunque antes de esa edad también pueden existir alteraciones que afecten a la mama. Las pacientes con factores de riesgo de cáncer de mama deberían hacerlo sin excepción.

Las mujeres que menstrúan, deben realizarlo al transcurrir una semana del inicio de la regla, ya que habrá cedido la congestión normal que causa dolor y endurecimiento de las mismas.

La mujer que no regla (p.e. la postmenopáusica), elegirá arbitrariamente un día fijo de cada mes para realizarlo.

El autoexamen de mamas no reemplaza la exploración clínica que debe realizar su ginecólogo una vez al año.

¿CÓMO DEBE SER REALIZADO?

El autoexamen consta de dos fases:
La Inspección y la Palpación.

INSPECCIÓN

Debe realizarla frente a un espejo y de pie, con los brazos hacia abajo y luego, con las manos en la cintura, muy erguida. Posteriormente coloque las manos detrás de la nuca, o hacia arriba, *se debe observar no sólo de frente sino por ambos costados para tener una visión de toda la mama.*



Busque diferencias entre ambas; en tamaño, forma, hundimientos, bultos, retracciones del pezón, alteraciones de la piel, como ulceraciones, enrojecimientos o cambios parecidos al de la “piel de naranja”.

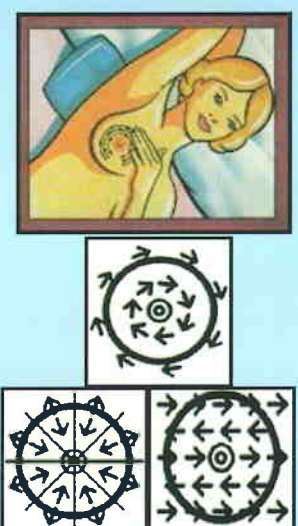
PALPACIÓN

Se realiza ya sea recostada o de pie, como se halle más cómoda, o en ambas posiciones; es mejor en la ducha, con la piel enjabonada para facilitar la exploración.

La mama se explorará con la mano opuesta, y la mano del mismo lado debe ir detrás de la nuca. Se realizará en forma ordenada para que no quede ningún sector sin explorar, **usando los tres dedos medios de la mano, juntos y planos.**

Se realizan movimientos concéntricos o espirales desde la periferia de la mama hasta el pezón, en el sentido de las agujas del reloj, presionando suave pero firmemente con las yemas de los dedos y efectuando movimientos circulares en cada punto palpado.

También se pueden realizar movimientos verticales de arriba hacia abajo y viceversa, cubriendo toda la mama, y movimientos radiados desde el centro hacia afuera y viceversa.



Se recomienda tener especial atención en el examen del cuadrante superior externo, que es donde se detecta más del 50% de cánceres de mama.