

Contreras Rosa

Manual para la AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

La autoexploración es una prueba que harás tú misma, por eso es necesario que destines al menos **10 minutos** para realizarla **una vez al mes**.

¿CUÁNDO HACERLA?



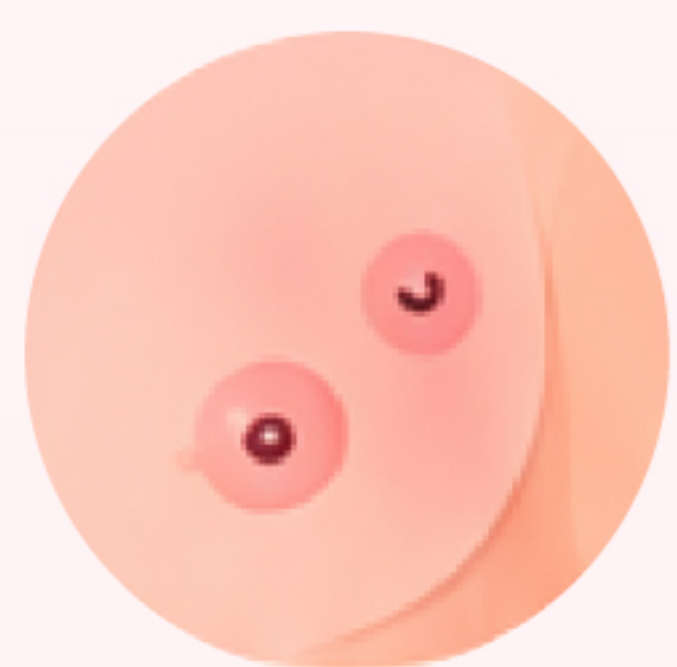
Si menstruas:
una semana después de
terminar tu menstruación.



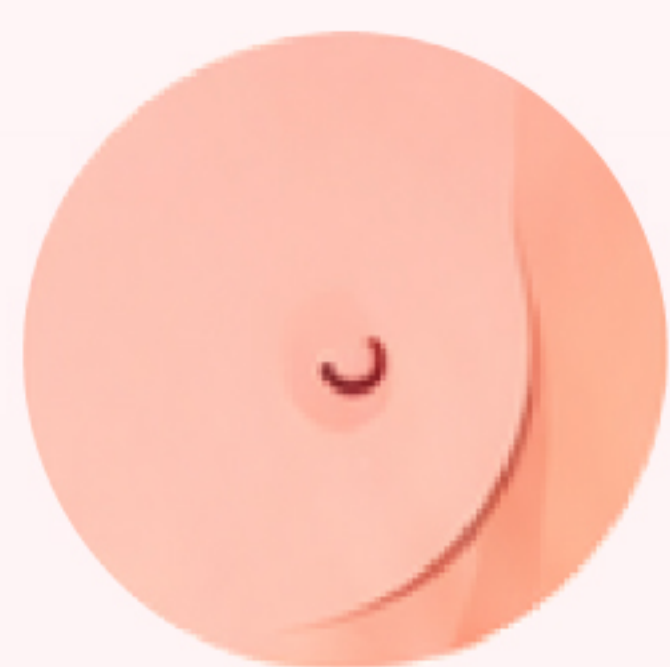
Si ya no menstruas:
programa un día fijo
al mes.

¿QUÉ BUSCAR?

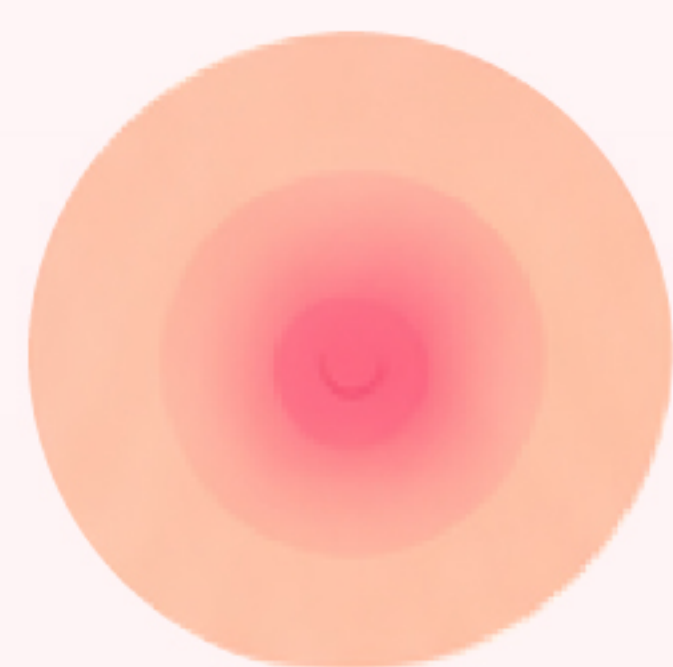
Al realizar la exploración de forma periódica, podrás notar alteraciones como:



Bolitas



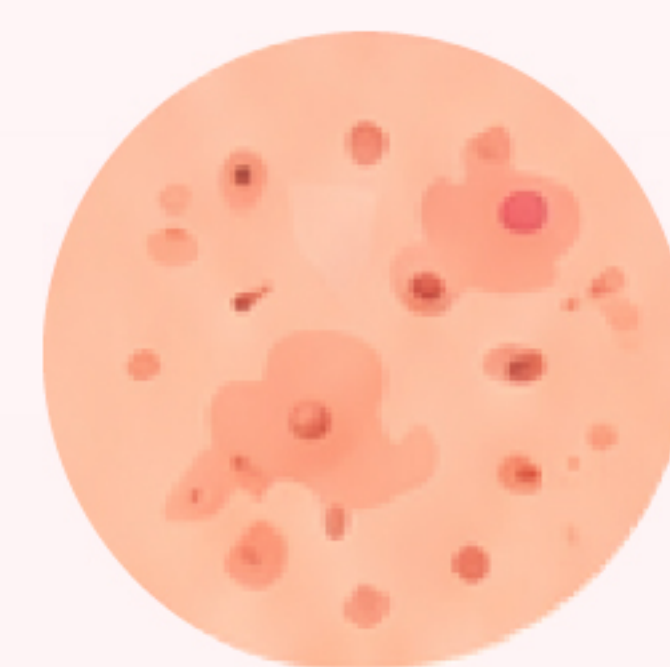
Hundimientos



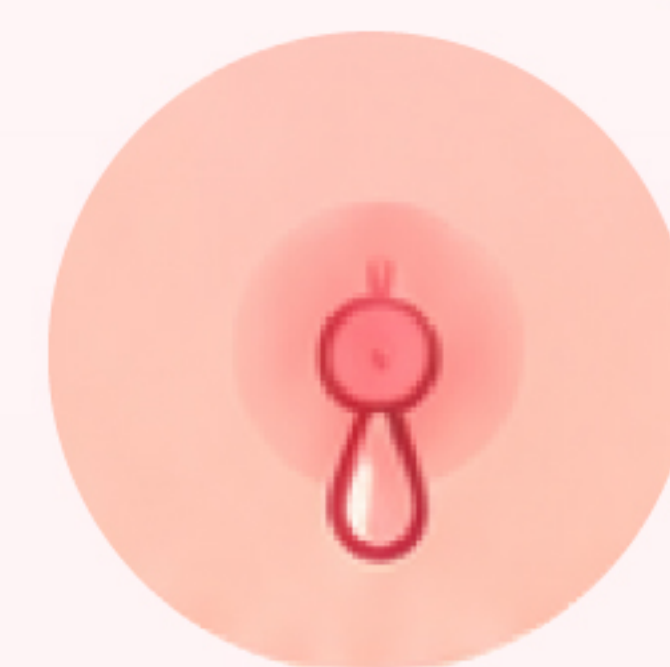
Enrojecimiento



Inflamación

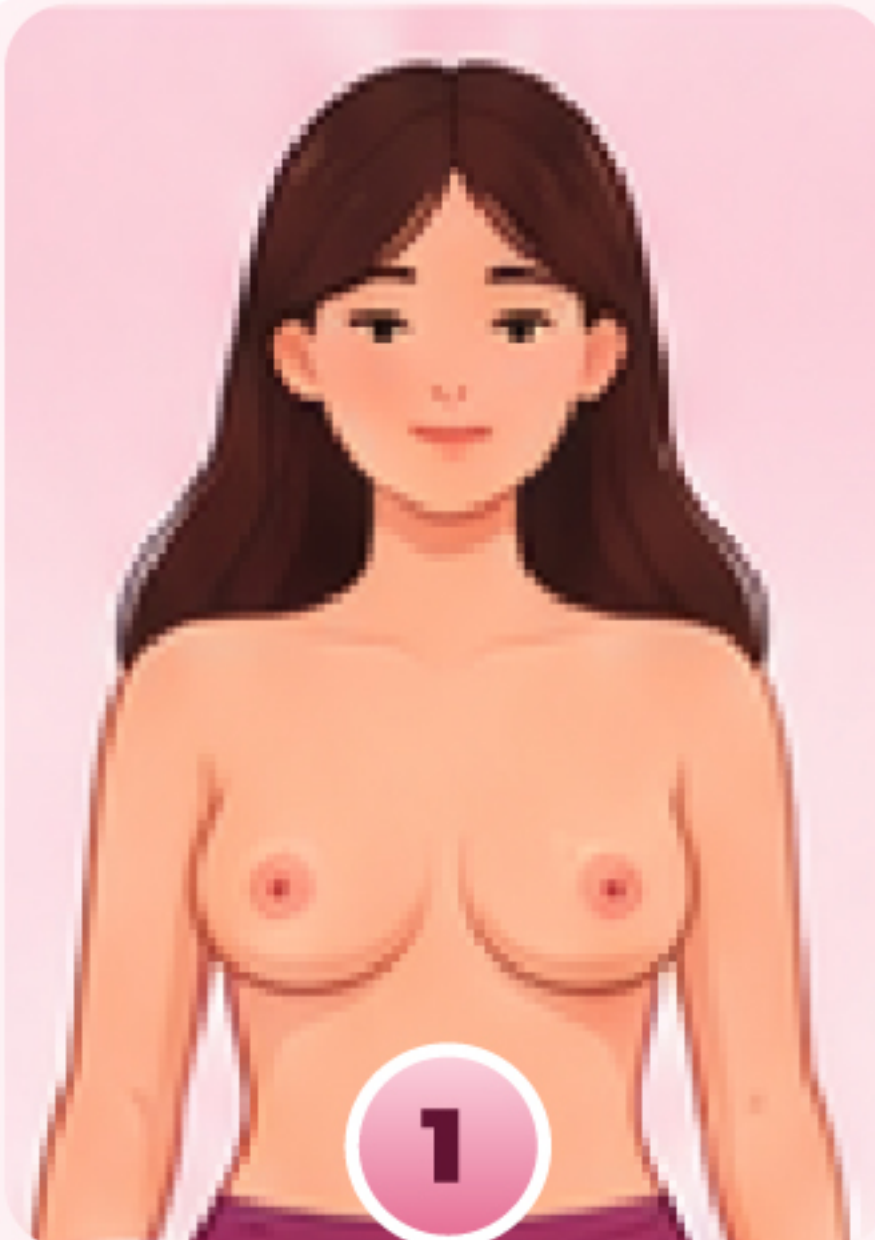


**Cambios
en la piel**



**Secreción
por el pezón**

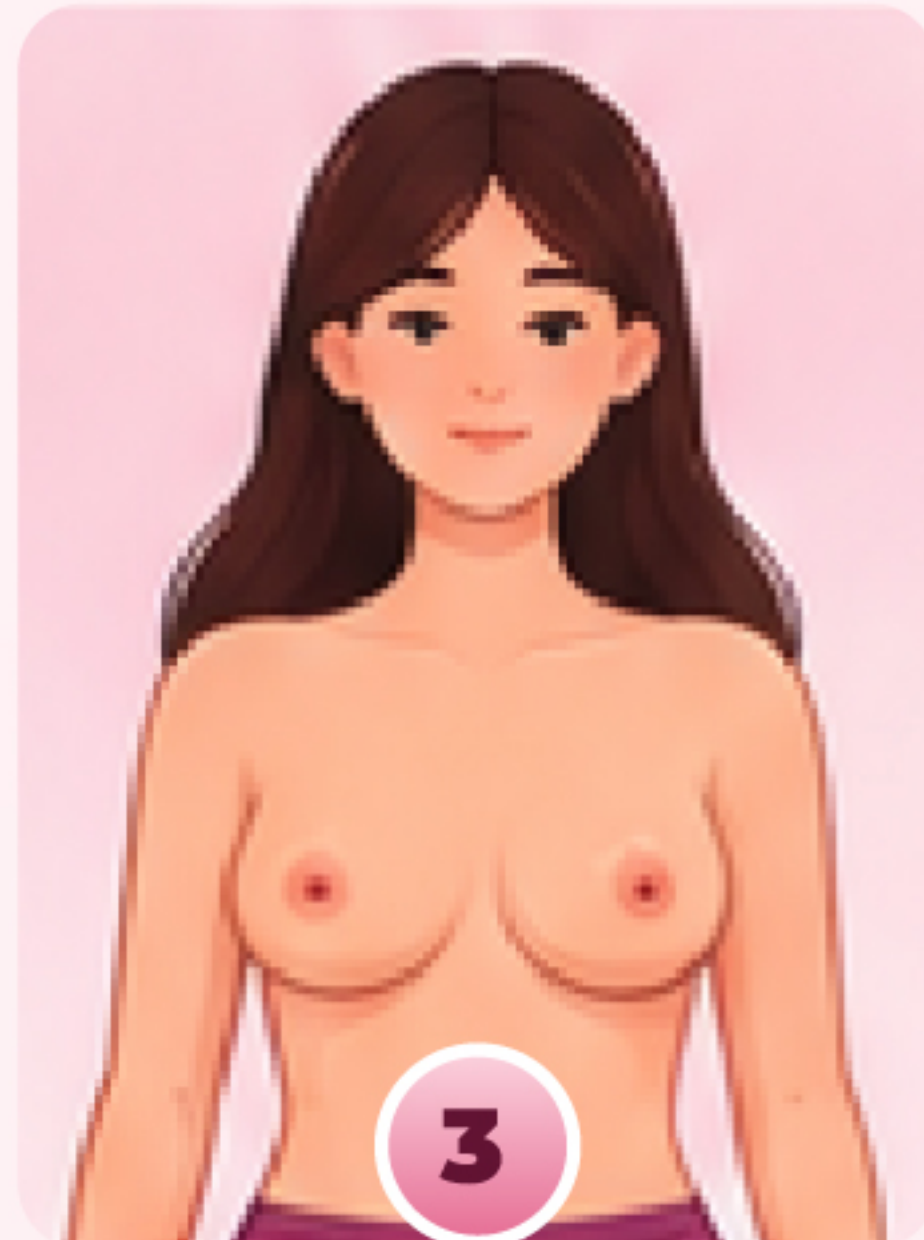
1 OBSERVA de pie, frente al espejo



Desnuda tu torso y colócate frente al espejo con los hombros rectos y los brazos a los costados.



Coloca las manos detrás de la cabeza y los codos ligeramente hacia delante.

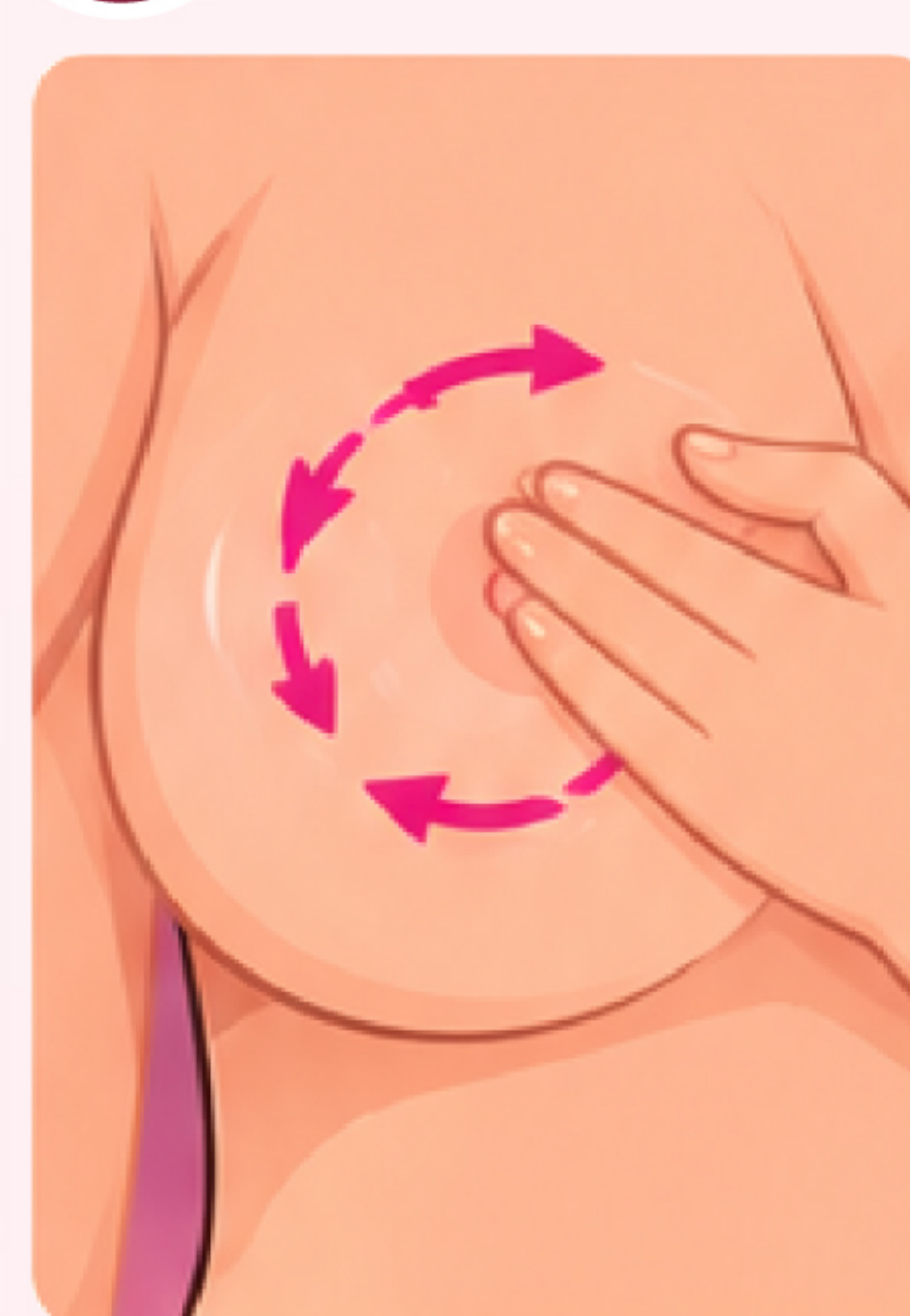


Baja tus manos y acomoda los hombros un poco más al frente.



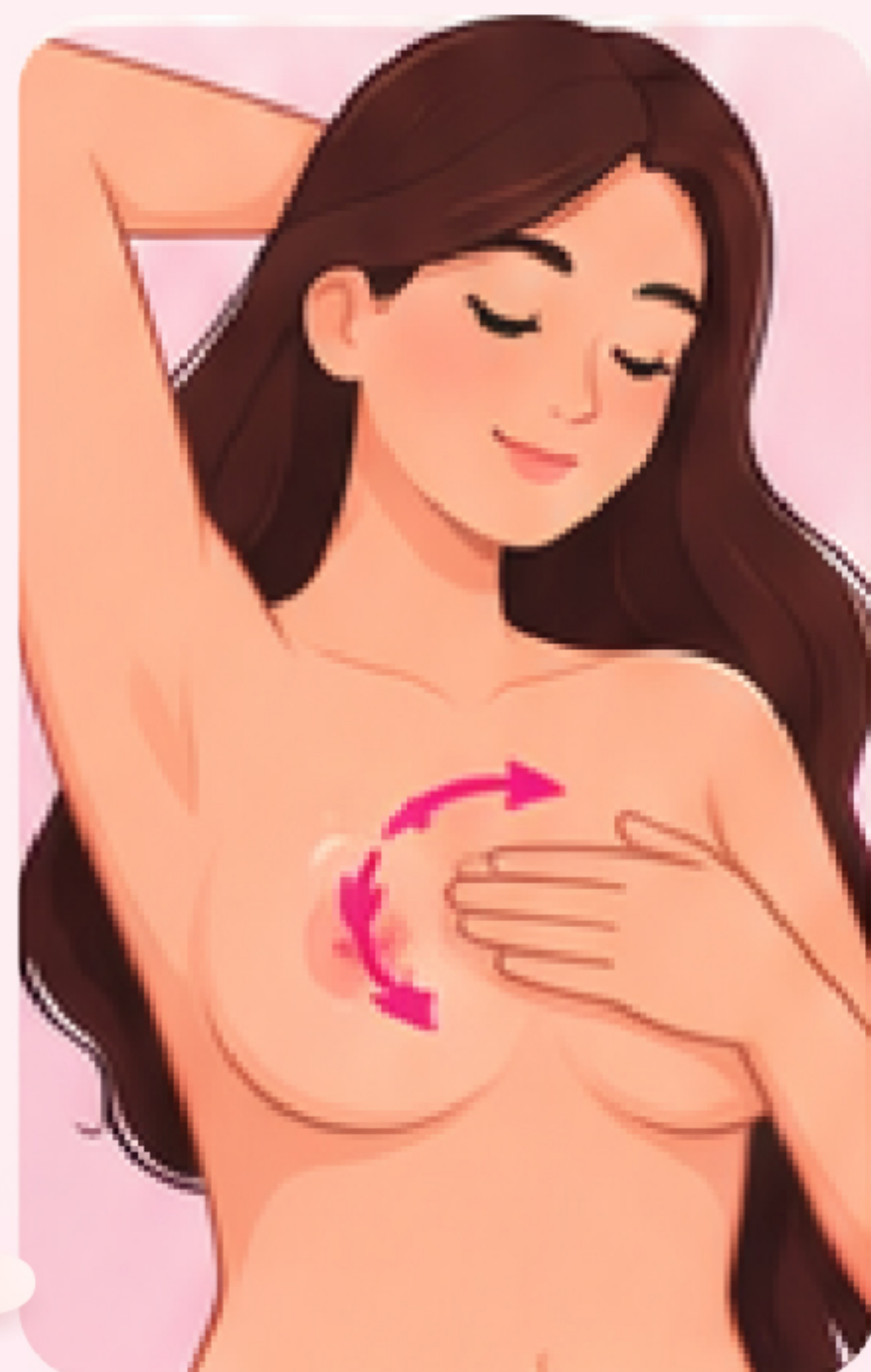
Mantén la posición e inclínate unos 45° hacia adelante para observar el costado derecho y el izquierdo de las mamas.

2 TOCA



- Sé gentil al tocar y usa las yemas de los dedos.
- Masajea haciendo círculos de afuera hacia dentro hasta llegar al pezón y repite hasta revisar toda la superficie de la mama.
- Puedes hacerlo en el sentido contrario o en forma de zigzag, pero es importante que **siempre lo hagas de la misma manera**.

3 TOCA de pie



- Frente al espejo, coloca la mano derecha detrás de la cabeza y usa la mano izquierda para realizar la exploración del seno izquierdo.
- Sigue con la examinación del seno derecho, pon la mano derecha detrás de la cabeza y usa la izquierda para palpar.

4 TOCA acostada



- Recuéstate boca arriba. Coloca una almohada pequeña o toalla enrollada debajo de tu hombro derecho y pon tu mano derecha detrás de la nuca.
- Inicia la exploración del seno derecho usando las yemas de tus dedos y aplica presión hasta cubrir toda la zona, incluyendo las axilas. Presiona el pezón y revisa si sale algún líquido.
- Para el seno izquierdo, repite los mismos pasos.

5 REvisa EL PEZÓN



Presiona el pezón con el índice y el pulgar para examinar cualquier salida de líquido o secreción.

RECUERDA



Es común tener una mama más grande, **pero siempre debe ser la misma**.

20+

Puedes iniciar la autoexploración **a partir de los 20 años de edad**.

40+

A partir de los 40 años, además de la autoexploración mensual debes realizarte una mastografía anual.



Sentir o ver algo raro en tus mamas no siempre es indicador de una enfermedad grave, consulta a tu médico para aclarar tus dudas y en caso necesario recibir un tratamiento.



Aprovecha para hidratar tu piel, puedes usar tu crema hidratante corporal de uso diario, así favorecer el deslizamiento de las yemas de los dedos por la zona.