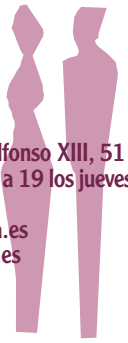


reco nocete A FONDO

Espacio Salud y Género, ESPACIO JOVEN Pº Alfonso XIII, 51
HORARIO: de 10 a 14 de lunes a viernes y de 17 a 19 los jueves
Consultas por teléfono: 968 128 866
Consultas por mail: asesoriasex@ayto-cartagena.es
saludjoven@ayto-cartagena.es



Prevenir depende de ti

¿Por qué una exploración mamaria? Con la autoexploración mamaria se pretende observar cualquier anomalía para prevenir problemas de salud.

En la lucha contra el cáncer de mama es fundamental la detección precoz de la enfermedad.

Por ese motivo es muy importante tu participación, ya que dedicando un poco de tiempo regularmente al cuidado de tus pechos, se podrá detectar a tiempo cualquier problema que pudiera aparecer.

No tienes que alarmarte, pero tampoco evadirte. Si te entrenas en autopalparte los senos una vez al mes, irás familiarizándote con el aspecto, tamaño y forma de tus pechos, y serás más habilidosa a la hora de descubrir cualquier diferencia o alteración. En caso de localizar algún bulto, inflamación o dureza, aunque no tiene por qué ser cáncer, no puedes dejar de consultar al médico. De esta manera, cualquier alteración se podrá detectar a tiempo.

Tu salud está por encima de cualquier pudor ante la evaluación de un profesional que, por otra parte, te tranquilizará, dado que está muy acostumbrado a realizar esa valoración.

ALGUNOS SIGNOS DE ALERTA:

Cuando exista un cambio en el tamaño o en la consistencia de una mama con respecto de la otra.

Si aparecen alteraciones de la piel de la mama y se cuarteas, retrae o tiene manchas.

Si existe secreción en el pezón sin estar embarazada o dando pecho a tu hijo.

Si existen cambios en el pezón, apareciendo heridas o pliegues.

Si notas la presencia de bultos en las axilas.

En caso de que se produzcan cambios en un bulto o cicatriz que tuvieras desde hace tiempo.

¿Cómo se hace una autoexploración mamaria?

A continuación te presentamos unas recomendaciones y unos sencillos pasos a seguir para el cuidado y la exploración de tus mamas.

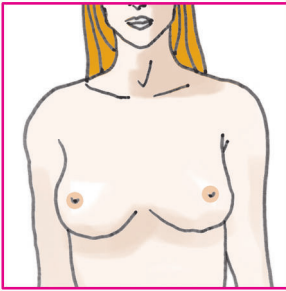
Es conveniente que sigas los pasos que te indicamos una vez al mes, en un día fijo entre el 5º y 10º día del ciclo menstrual.

Elige el momento adecuado. Has de estar tranquila y sin que nadie te distraiga.

Es importante tener en cuenta que uno de los dos pechos (frecuentemente el derecho) suele ser levemente mayor que el otro.

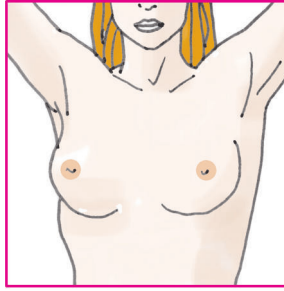
Los parámetros a valorar son textura, tamaño y color, por lo que cualquier cambio en ese aspecto es motivo de consulta con tu médico.

reco nocete A FONDO



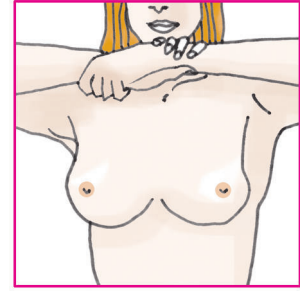
PASO 1

Con los brazos a ambos lados del cuerpo, observa tus mamas: Comprueba que no haya cambiado su forma y tamaño. Su piel debe ser lisa, sin pliegues ni zonas rugosas, bordes regulares.



PASO 2

Ahora, con los brazos en alto, compara un pecho con otro. Mira si existe alguna diferencia entre ambas axilas.



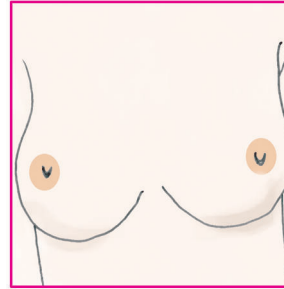
PASO 3

Baja los brazos hasta la horizontal, junta las manos a la altura del cuello y haz fuerza tirando hacia fuera para tensar los músculos y hacer más visible cualquier alteración en las mamas.



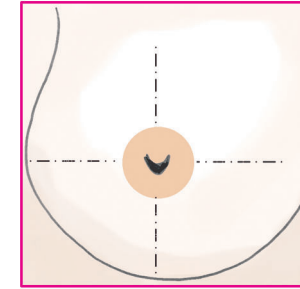
PASO 4

Sitúate ahora de perfil, con los brazos en alto y compara la forma de ambas mamas.



PASO 5

Seguidamente, observa de cerca los pezones y areolas, comprobando lo siguiente: Cambios en su forma o tamaño.

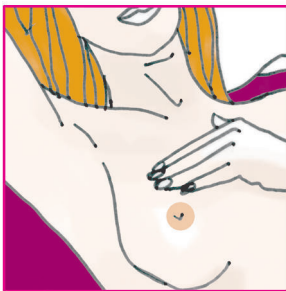


PASO 6

Ahora, tumbada en la cama continúa la exploración.

Divide imaginariamente la mama en cuatro partes o cuadrantes, mediante una cruz que tenga como centro el pezón.

Ahora debes explorar cada uno de esos cuadrantes de la forma que te indicamos. No te olvides, por último, explorar de la misma manera el pezón.



PASO 7

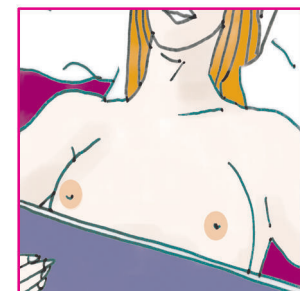
Mama izquierda:
Tumbate en la cama con un cojín debajo del hombro izquierdo. Sitúa la mano izquierda en la nuca. Ahora palpa los cuatro cuadrantes con la mano derecha plana y los dedos estirados, presionando lentamente la mama hacia las costillas.

Mama derecha:
Repite la misma operación, ahora con la mano derecha en la nuca y el cojín en el otro hombro.



PASO 8

Axilas: Debes explorar ambas axilas palpándolas con las yemas de los dedos.



PASO 9

Con la ayuda de un espejo, comprueba que el surco inferior de ambas mamas tiene el mismo aspecto de siempre.

Prevenir depende de ti