

Autoexamen de mamas y su cuidado



El autoexamen de mamas es una forma sencilla y práctica de prevenir el cáncer de mama. El examen se recomienda una vez al mes y se debe convertir en un hábito. El momento ideal es una semana después de que termina el sangrado menstrual, porque la congestión fisiológica que se produce en las mamas por el estímulo hormonal ya habrá desaparecido. En el caso de que la mujer no menstrúe (por estar embarazada o por otras razones), debe elegir un día que le resulte fácil de recordar para realizar el examen mensualmente.

Paso 1

Párate frente a un espejo, con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera, y mírate las mamas.

Esto es lo que debes encontrar:

Mamas bien formadas, que no presentan deformaciones ni aumento de tamaño visible.

Si notas alguna de las siguientes alteraciones, informa a tu médico:

- ▶ Formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel.
- ▶ Cambio de posición de un pezón o pezón invertido.
- ▶ Enrojecimiento, dolor, erupción o aumento de volumen.

Paso 2

Ahora, levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.

Paso 3

Cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones (puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre).

Paso 4

Luego, acuéstate y pálpate las mamas con las manos invertidas, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos.

Sigue algún tipo de patrón para asegurarte de cubrir la mama entera.

Puedes empezar con el pezón y avanzar en círculos cada vez mayores hasta llegar al borde exterior de la mama. También puedes mover los dedos verticalmente, hacia arriba y hacia abajo.

Paso 5

Finalmente, pálpate las mamas estando de pie o sentada. Muchas mujeres dicen que la mejor forma de palparse las mamas es cuando la piel se encuentra mojada y resbaladiza, de modo que prefieren realizar este paso en la ducha. Controla la mama completa con los mismos movimientos que se describen en el paso 4.

Consulta a tu médico.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico.
Este es un servicio cortesía de Grünenthal.