



SANTIAGO
Salud

Auto *Examen* de mama

STGO

munistgo.cl



facebook.com/munistgo



[@muni_stgo](https://twitter.com/muni_stgo)

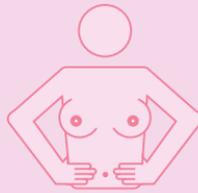


flickr.com/munistgo

FRENTE AL ESPEJO



Con los brazos a los lados observe detenidamente el aspecto de los senos.



Con las manos en la cintura mueva los codos hacia adelante. Fijese si hay deformación en los senos.



Coloque las manos detrás de la cabeza y presione hacia adelante. Observe si hay bultos.

EN LA DUCHA



Palpe suavemente en busca de bultos o engrosamientos anormales.



Levante el seno derecho y examine con la otra mano.



Levante el seno izquierdo y examine con la otra mano.

Auto Examen de mama

La realización del Autoexamen mamario toma solo unos minutos, pudiendo realizarlo una vez por mes.

Debes hacerlo cuando no estés con la menstruación, debido a los cambios que sufren las mamas en ese periodo como hinchazón, dolor, mayor contextura o densidad.

Si ya no tienes el periodo, puedes elegir un día del mes para realizarlo.



Acuéstese sobre la espalda coloque una almohada bajo su hombro y ponga el brazo atrás de la cabeza.



Examine el seno con la otra mano y luego cambie de lado. Esté alerta ante cualquier anomalía en las axilas o las mamas.

PLAN DE PROTECCIÓN TEMPRANA DE ACUERDO A SU EDAD.

20+

- Autoexamen mensual preferiblemente una semana después de la regla.
- Examen clínico anual.

40+

- Autoexamen mensual.
- Examen clínico mamario anual.
- Mamografía cada dos años dependiendo del resultado.

50+

- Autoexamen mensual.
- Examen clínico mamario cada año.
- Mamografía cada año.

Entre 30 y 35 años se deben realizar mamografías mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama (madre, abuela, tía)

QUE PUEDES ENCONTRAR AL HACERTE EL AUTO EXAMEN

- Asimetrías del pezón, es decir, están dirigidos a lugares distintos.
- Pezón hundido.
- Protuberancias o bultos.
- Venas grandes.
- Hoyuelos o hundimientos de la piel.
- Piel enrojecida, y caliente al tacto.
- Heridas o erosiones.
- Piel reseca y descamada.
- Secreción por el pezón como sangre o de color oscuro.

En caso que encuentres alguno de estas anomalías u otros que te llamen la atención y no habías detectado antes, SIEMPRE consulta con el médico o la matrona.

