

¿Cómo hacerme el autoexamen de mamas?

Una vez al mes, 2 días después de menstruar, recuerda palpar.

El autoexamen de mamas es una herramienta poderosa para la detección temprana de cáncer de mamas.

¡Aprende cómo integrarlo fácilmente en tu rutina mensual y mejorar tu bienestar!



¿dónde palparme?

Traza un cuadrado imaginario en tu cuerpo comenzando por las clavículas, luego pasando por las axilas y debajo de tus mamas. Siempre con la yema de los dedos índice, medio y anular.

PASOS PARA REALIZAR EL AUTOEXAMEN

1. 3 posiciones



Durante la ducha

el agua y el jabón facilitan el deslizamiento de tus dedos sobre la piel.



Frente al espejo

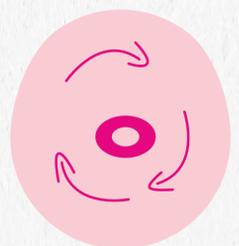
para observar visualmente cualquier cambio en la forma o apariencia.



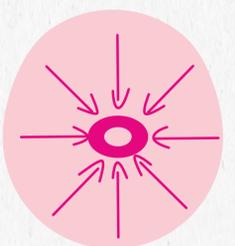
Acostada en la cama

donde las mamas se extienden y se facilita encontrar bultos.

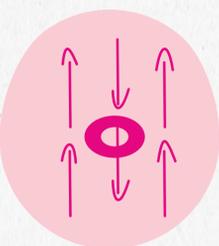
2. 3 movimientos



Espiral



Radial



Vertical

Utiliza la yema de tus dedos, no la palma y asegurate de cubrir todas las áreas de la mama, incluyendo el pezón.

3. 3 tipos de presión



Leve



Media



Profunda

Palpa el tejido mamario en busca de bultos, cambios de textura o cualquier anomalía en las mamas.

SIGNOS VISUALES

El bulto no es el único síntoma. También debemos fijarnos en cambios físicos en nuestra mama.



Bulto



Contorno irregular



Vena inflamada



Alteración en la piel



Fluido



Pezón retraído



Hundimiento



Costricción

¿QUÉ DEBO SENTIR?

Muchas mujeres tienen dudas sobre cómo debe sentirse un tumor por la poca educación sobre el cuidado de nuestros cuerpos. Una anomalía en la mama se siente: **dura como una piedra y fija, inamovible al tacto.**

¿CUÁNDO AUTOEXAMINARME?

Conocer tus tiempos y ciclo menstrual es fundamental para realizar un autoexamen mamario efectivo.

— Estrógeno
— Progesterona

2 Fase Folicular (10 a 12 días)

El mejor momento para el autoexamen. Tus senos están menos sensibles y más fáciles de examinar. 1 o 2 días después de la menstruación es el mejor minuto.

4 Fase Lútea (9 a 14 días)

Tus senos pueden estar más sensibles y densos.



1 Menstruación (2 a 7 días)

Tus senos pueden estar más sensibles y densos.



3 Ovulación (16 a 32 horas)

Los senos pueden comenzar a sentir cierta sensibilidad.



Autoexaminarte en un día específico de tu ciclo menstrual te permite establecer una referencia y comparar los cambios de un periodo a otro.

Te invitamos a incorporar este hábito y compartir este mensaje con tu familia y amigas.