



Prevenir el cáncer de mama

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tres medidas eficaces para prevenir el cáncer de mama

Visitas periódicas al ginecólogo



Mamografías anuales



Autoexamen mamario



Tres etapas y qué hacer con respecto a la prevención

20-35 años

Autoexamen de senos y examen ginecológico anual

35-50 años

Autoexamen de senos, examen ginecológico y mamografía cada dos años

más de 50 años

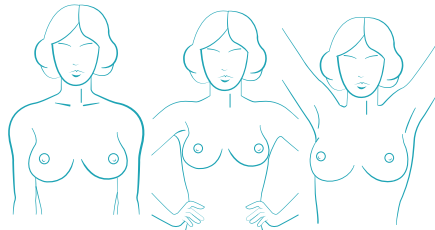
Autoexamen de senos, examen ginecológico y mamografía anual

Autoexploración mamaria

- > La prevención y el diagnóstico precoz aumenta los índices de supervivencia
- > Es importante realizar esta exploración todos los meses y de forma similar. Las mujeres en edad fértil deben realizarla al finalizar la menstruación (entre 1 y 7 días después) y, en caso de mujeres menopáusicas, asociarlo siempre a un mismo día del mes.
- > Esta técnica no debe utilizarse para reemplazar, sino para complementar el examen profesional de un médico y la mamografía.

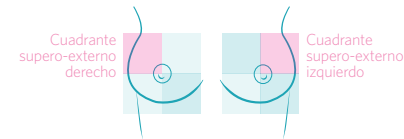
INSPECCIÓN

- > Sitúate frente a un espejo y observa los senos, primero con los brazos colgando, luego en la cintura y posteriormente elevándolos por encima de la cabeza.
- > Debes ver que las mamas son de tamaño, forma y color normales, no presentando deformaciones ni inflamaciones visibles ni en la piel ni en los pezones, y cuando levantes los brazos debes fijarte en que ambas mamas se han levantado simétricamente.
- > No debe salir ningún tipo de líquido por los pezones.

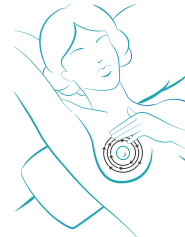


PALPACIÓN

- > Puedes hacerlo bien en la ducha con la piel enjabonada, o tumbada en la cama.
- > Utiliza para explorarte siempre la mano contraria a la del pecho que va a palpar.
- > Con la yema de los tres dedos medios manteniendo los dedos rectos y juntos haz movimientos circulares.
- > Conviene ser especialmente cuidadosa con la exploración del llamado cuadrante supero-externo de la mama, que es la parte más próxima a la axila, ya que esta zona es donde se detectan más de la mitad de los cánceres de mama.



A Palpación de la mama. Posición acostada



- > Túmbate en la cama con un cojín bajo el hombro del lado de la mama que vayas a explorar.
- > Asegúrate de explorar la mama completa de arriba a abajo y de lado a lado: desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.

- > Sigue algún tipo de patrón para asegurarte de cubrir la mama entera (líneas, círculos).

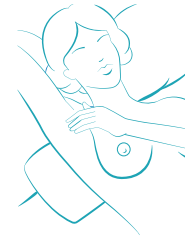
- > Puedes empezar con el pezón y avanzar en círculos palpando áreas pequeñas y superpuestas de un tamaño similar a una moneda de 10 céntimos cada vez mayores hasta llegar al borde exterior de la mama.

- > Asegúrate de palpar todo el tejido mamario: para palpar la piel y el tejido superficiales, ejerce una presión leve; para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, la presión debe ser moderada y para el tejido profundo, debe ser firme.

B Palpación de la mama. Posición de pie o sentada

Utiliza los mismos movimientos que en el paso anterior estando de pie o sentada y con la piel mojada, bajo la ducha.

C Palpación de la axila



En posición acostada o de pie o sentada, debes palpar la axila correspondiente a la mama que estás explorando para descartar la aparición de bultos; para ello, la presión que has de ejercer debe ser firme.

D Palpación de la areola



Presiona moderadamente el pezón entre los dedos pulgar e índice (para observar si existe secreción) y levanta el pezón junto a la areola para comprobar si existe buena movilidad o adherencia.

En caso de que notes salir líquido del pezón, recuerda el aspecto que tenía (transparente, lechoso o sanguinolento) para decirselo al ginecólogo.