

DIEZ MINUTOS AL MES AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA



PROGRAMA DE PREVENCIÓN CÁNCER DE MAMA



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal y Salud Pública

**TOTS
A UNA
veu**

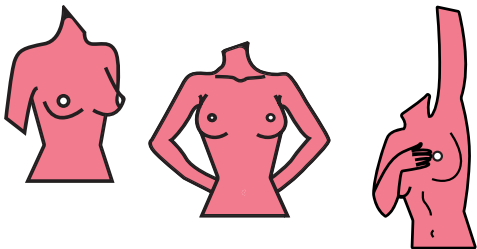
AUTO- EXPLORACIÓN MAMARIA

La autoexploración, es decir, la observación y palpación de las mamas es una medida recomendada para la detección precoz del cáncer de mama.

El valor de esta medida se basa en el hecho de que la mayoría de las afecciones benignas o malignas de la mama son descubiertas por las propias mujeres.

Este carnet pretende ofrecerte la explicación de la técnica de la autoexploración, con la ayuda de unas ilustraciones que faciliten la realización por tu parte, tranquilamente en casa, aprovechando las situaciones habituales de cuidado e higiene corporal.

AUTO- EXPLORACIÓN MAMARIA

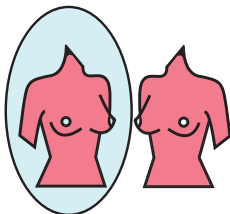


La realización de esta práctica permite descubrir, precozmente, cualquier anomalía. Sobre todo si se practica periódicamente; ya que de este modo, es más fácil conocer el aspecto habitual de las mamas y por lo tanto apreciar cualquier cambio. La mayor parte de las alteraciones que aparecen son de poca importancia o totalmente benignas. La consulta con tu médico o médica te indicará el camino a seguir. Si

se presenta una lesión maligna, actuar cuanto antes puede significar mejorar el pronóstico, curarse e incluso evitar una cirugía traumática para la mama. El miedo y la evitación sólo agravan los problemas. Tarde o temprano, si se trata de un cáncer, habrá que enfrentarse a los hechos y en peores condiciones. La autoexploración es un instrumento de conocimiento de tu cuerpo y de tu salud.

¿CÓMO Y CUÁNDO OBSERVARSE?

Una vez al mes, preferiblemente uno o dos días después de la menstruación. Cuando haya desaparecido la turgencia mamaria. En la menopausia, el primer día de cada mes.

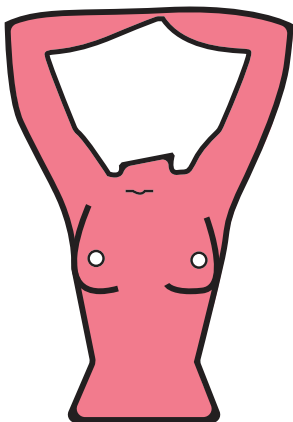


LAS MAMAS

Desnuda hasta la cintura, con los brazos a los lados frente al espejo, con buena iluminación.

- ¿Tienen tus mamas el tamaño y la forma habitual?
- ¿La piel está lisa, sin arrugas y asperezas (aspecto de piel de naranja)?
- ¿El borde interior está bien perfilado? (Usa un espejo auxiliar justo debajo de las mamas)

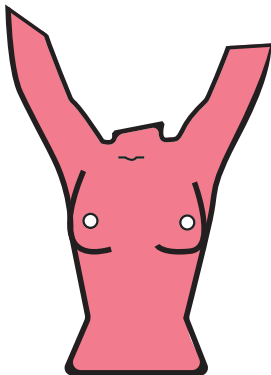
LOS PEZONES



Con los brazos elevados sobre la cabeza.

- ¿Están retraídos los pezones?
- ¿Sobresalen anormalmente?
- ¿Excretan algún líquido raro y/o sanguinolento?

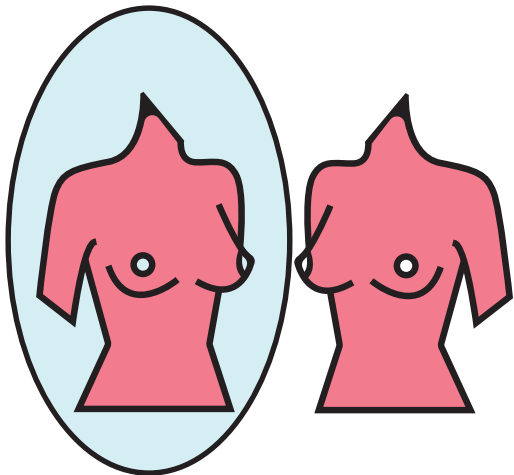
MAMAS Y AXILAS



Con los brazos levantados y estirados.

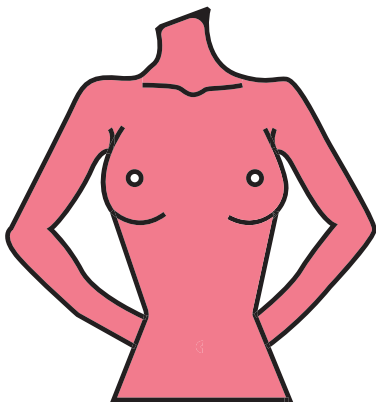
- ¿Existe alguna diferencia en el tamaño o la forma entre una y otra?
- ¿Tiene una de ellas menos movilidad respecto a la otra?
- ¿Se queda/an adherida/as al tórax?
- ¿Observas algún bulto o prominencia en las axilas?

MAMAS Y AXILAS



En la misma posición, con los brazos elevados, observar los perfiles. Recuerda que estás buscando algo anormal.

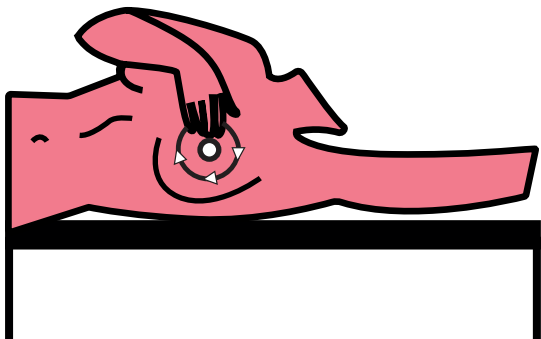
Con los brazos apoyados en las caderas y presionando hacia dentro, lograr que se tensen los músculos pectorales.



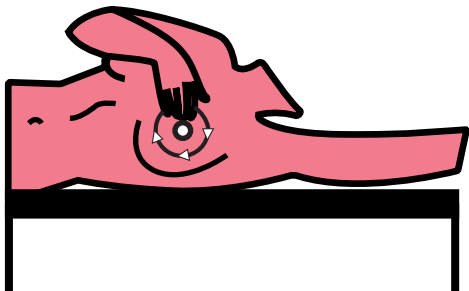
- ¿Existe alguna irregularidad en la piel?
- ¿Aparece alguna depresión o abultamiento?

CÓMO REALIZAR LA AUTOPALPACIÓN

Tumbada sobre una superficie plana (la cama) con el hombro elevado por una toalla doblada y la cabeza apoyada en un almohadón. Se comienza a palpar con las yemas de los dedos manteniendo éstos juntos y estirados. Se describen círculos de fuera a dentro hasta rodear por último el pezón; todo ello se efectuará en el mismo sentido que las agujas del reloj. Presiona sin brusquedad pero con cierta firmeza hacia las costillas, poniendo especial atención en la zona más externa de la mama. Finaliza palpando detenidamente las axilas. Recuerda siempre que estás buscando algo anormal, un bulto, endurecimiento, etc.



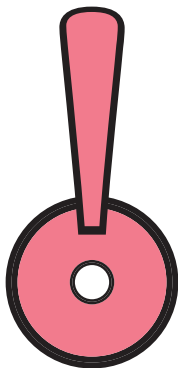
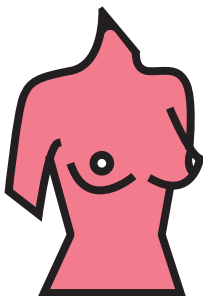
Normalmente la mama ofrece al tacto multitud de pequeños nódulos que configuran su estructura interna. Cuando practiques este reconocimiento habitualmente los identificarás inmediatamente. Algunos de estos nódulos pueden estar aumentados de tamaño pudiendo ser dolorosos los días previos al inicio y durante la menstruación. Esto es normal. Por ello es importante realizar la palpación cuando hayas pasado esta fase (uno o dos días después de la regla), para no alarmarse innecesariamente.



Recuerda, siempre los mismos días después de la regla.

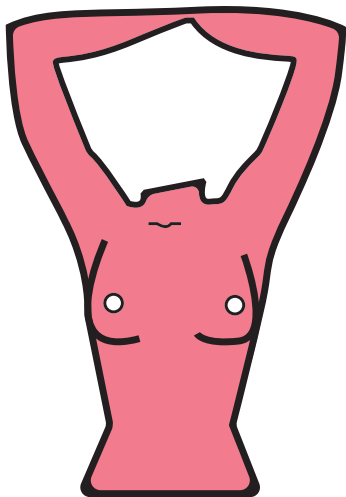
Dispones de un calendario final en este carnet para anotar tus reglas y tus exploraciones.

Si no tienes la regla (menopausia) **realiza la autopalpación el primer día de cada mes.**



Si la respuesta a alguna de las preguntas que te has formulado, durante este autoexamen, es afirmativa, **consulta con tu médico o médica.**
¡Vale la pena!

¡Así que adelante! No te
asustes, sólo son diez
minutos al mes; para
conocerte mejor y poder
actuar a tiempo.
A partir de **45 años hazte una
mamografía cada dos años.**
¡Acude a tu cita!



CALENDARIO

MES	M		P		M		P		M		P	
ENERO												
FEBRERO												
MARZO												
ABRIL												
MAYO												
JUNIO												
JULIO												
AGOSTO												
SEPTIEMBRE												
OCTUBRE												
NOVIEMBRE												
DICIEMBRE												
AÑO												

M= Menstruación
P= Palpación

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA



D.L.: V-3475-2019



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal y Salut Pública

**TOTS
A UNA
veu**

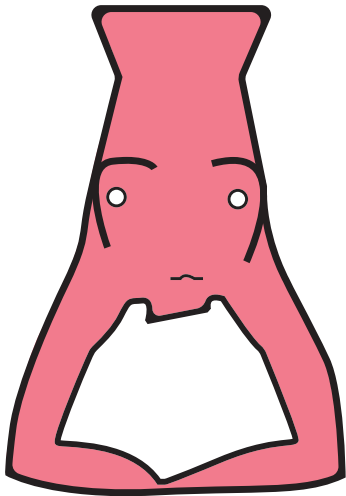
PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE MAMA



CALENDARI

MES	M	P	M	P	M	P
GENY						
FEBRER						
MARÇ						
ABRIL						
MAIG						
JUNY						
JULIOL						
AGOST						
SETEMBRE						
OCTUBRE						
NOVEMBRE						
DESEMBRE						
ANY						

M = Menstruació
P = Palpació



Així que avant! No t'espantes,
només són deu minuts al mes
per a conèixer-te millor i poder
actuar a temps.
A partir de 45 anys fes-te una
mamografia cada dos anys.

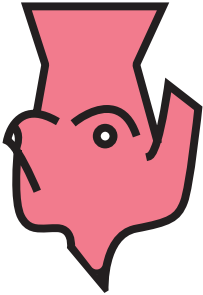
Acudeix a la teua cita!

Recorda, sempre els
mateixos dies després de
la regla.

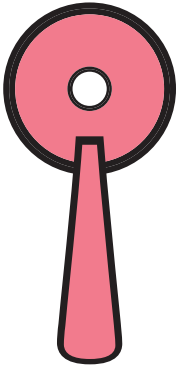
Disposes d'un calendari
final en aquest carnet per a
anotar-hi les teues regles i
les teues exploracions.

Si no tens la regla

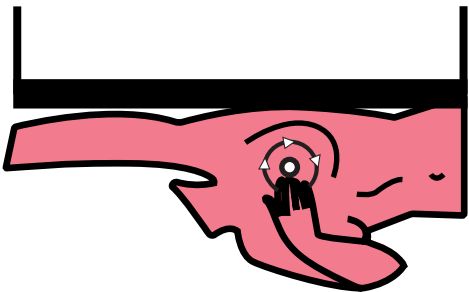
(menopausa) **realitza**
l'autoexamen el primer dia
de cada mes.



Si la resposta a alguna de
les preguntes que t'has
format, durant aquest
autoexamen, és afirmativa,
consulta el teu metge o
metgessa.
Val la pena!

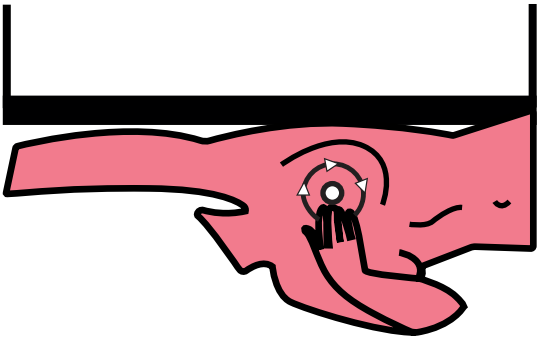


Normalment la mama ofereix al tacte multitud de xicotets nòduls que configuren la seua estructura interna. Quan practiques aquest reconeixement habitualment els identificaràs immediatament. Alguns d'aquests nòduls poden estar augmentats de grandària i poden ser dolorosos els dies previs a l'inici i durant la menstruació. Això és normal. Per això és important realitzar la palpació quan hages passat aquesta fase (un o dos dies després de la regla) per a no alarmar-se innecessàriament.

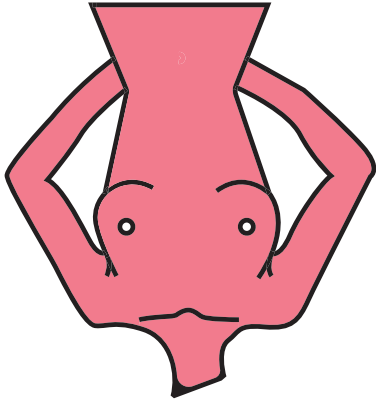


COM REALITZAR L'AUTOEXAMEN

Tombarada sobre una superfície plana (el llit) amb el recolzat en un coixí. Es comença a palpar amb els palpissos dels dits que s'han de mantindre junts i estirats. Es descriuen cercles des de fora cap a dins fins a envoltar finalment el mugró; tot això s'efectuarà en el mateix sentit que les agulles del rellotge. Pressiona sense brusquedat però amb certa fermesa cap a les costelles, parant especial atenció en la zona més externa de la mama. Finalitza palpant detingudament les axil·les. Recorda sempre que estàs buscant una cosa anormal, un bony, enduriment, etc.

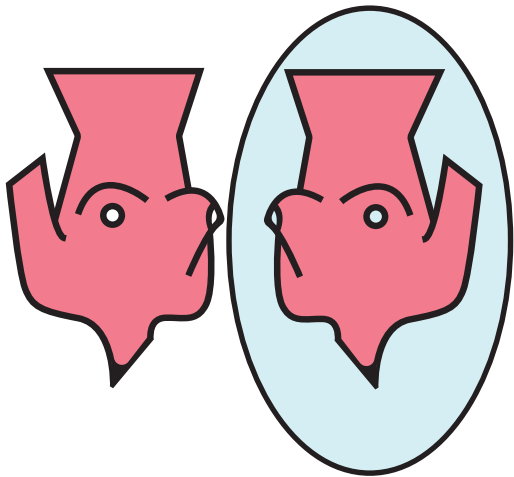


Amb els braços recolzats en els malucs i pressionant cap a dins, aconseguir que es tiben els músculs pectorals.



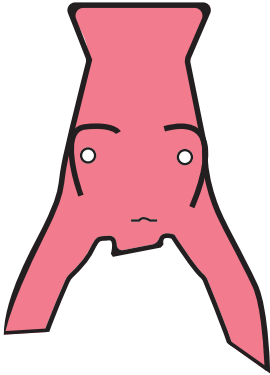
- Hi ha alguna irregularitat en la pell?
- Apareix alguna depressió o inflor?

MAMES I AXIL·LES



En la mateixa posició, amb els braços elevats, observar els perfils. Recorda que estàs buscant una cosa anormal.

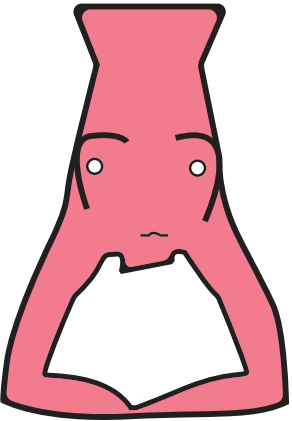
MAMES I AXIL·LES



Amb els braços alçats i estirats.

- Hi ha alguna diferència en la grandària o la forma entre l'una i l'altra?
- Té una d'elles menys mobilitat respecte a l'altra?
- Es queda o queden adherides al tòrax?
- Observes algun bony o prominència en les axil·les?

ELS MUGRONS



Amb els braços elevats sobre el cap.

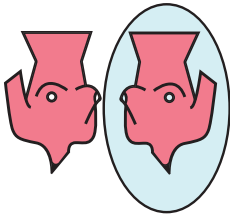
Estan retrets els mugrons?

Sobreixen anormalment?

Excreten algun líquid clar i/o sanguinolent?

COM I QUAN

OBSERVAR-SE?



Una vegada al mes,
preferiblement un o
dos dies després de la
menstruació. Quan
haja desaparegut la
turgència mamària.
En la menopausa, el
primer dia de cada mes.

LES MAMES

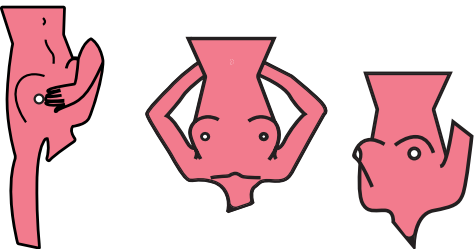
Nua fins a la cintura, amb els braços als costats
enfrent de l'espill, amb bona il·luminació.

Tenen les teues mames la grandària i la
forma habitual?

La pell està llisa, sense arrugues i asprors
(aspecte de pell de taronja)?

La vora interior està ben perfilada? (Usa un
espill auxiliar just davall de les mames)

AUTO- EXPLORACIÓ MAMÀRIA



presenta una lesió

maligna, actuar com

més prompte millor

pot significar millorar el

pronòstic, curar-se i fins

i tot evitar una cirurgia

traumàtica per a la

mama.

La por i l'evitació només

agregen els problemes.

Tard o d'hora, si es tracta

d'un càncer, caldrà

enfrentar-se als fets i en

pitjors condicions.

L'autoexploració és

un instrument de

coneixement del teu cos

i de la teua salut.

La realització d'aquesta

pràctica permet

descobrir, precocment,

qualsevol anomalia.

Sobretot si es practica

periòdicament, ja que

d'aquesta manera, és

més fàcil conèixer

l'aspecte habitual de

les mames i per tant

apreciar qualsevol

canvi. La major part

de les alteracions que

apareixen són de poca

importància o totalment

benignes. La consulta

amb el teu metge o

metgessa t'indicarà

el camí a seguir. Si es

AUTO- EXPLORACIÓ MAMÀRIA

L'autoexploració, és a dir, l'observació i palpació de les mames, és una mesura recomanable per a la detecció precoç del càncer de mama.

El valor d'aquesta mesura es basa en el fet que la majoria de les afeccions benignes o malignes de la mama són descobertes per les mateixes dones.

Aquest carnet pretén oferir-te l'explicació de la tècnica de l'autoexploració, amb l'ajuda d'unes il·lustracions que faciliten la realització per la teua part, tranquil·lament a casa, aprofitant les situacions habituals de cura i higiene corporal.

**DEU MINUTS AL MES
AUTOEXPLORACIÓ
MAMÀRIA**



**PROGRAMA DE PREVENCIÓ
CÀNCER DE MAMA**