

DIEZ MINUTOS AL MES AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA



PROGRAMA DE PREVENCIÓN CÁNCER DE MAMA



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanidad
Universal y Salud Pública

**TOTS
A UNA
veu**

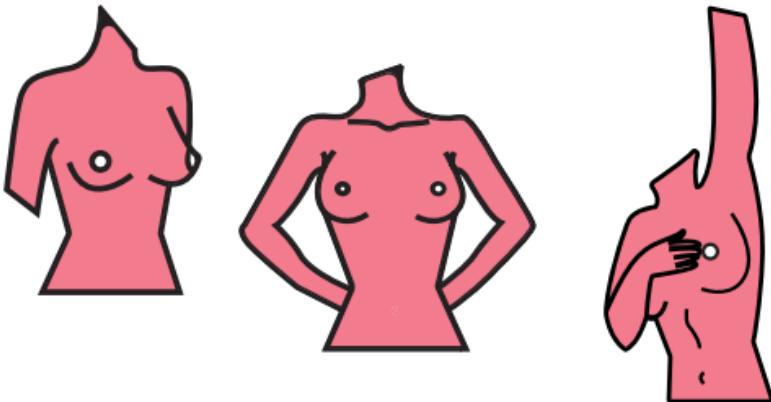
AUTO- EXPLORACIÓN MAMARIA

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

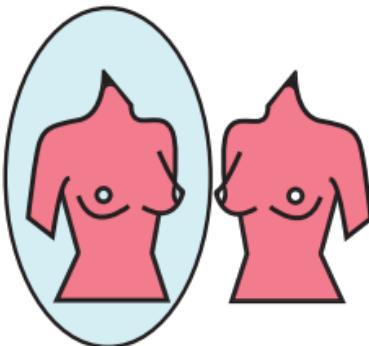


La realización de esta práctica permite descubrir, precozmente, cualquier anomalía. Sobre todo si se practica periódicamente; ya que de este modo, es más fácil conocer el aspecto habitual de las mamas y por lo tanto apreciar cualquier cambio. La mayor parte de las alteraciones que aparecen son de poca 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.

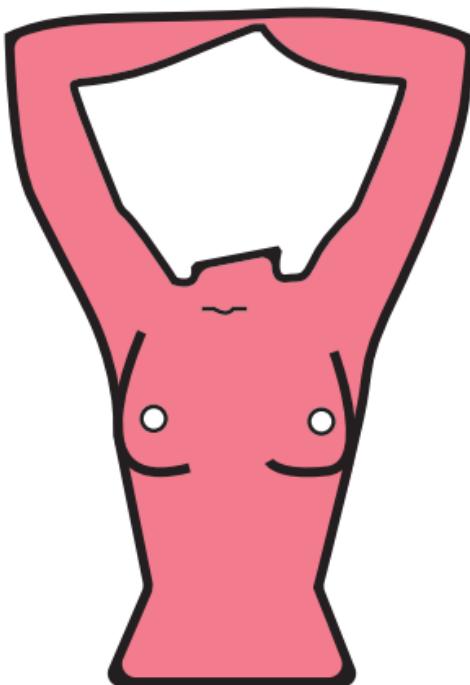


LAS MAMAS

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)

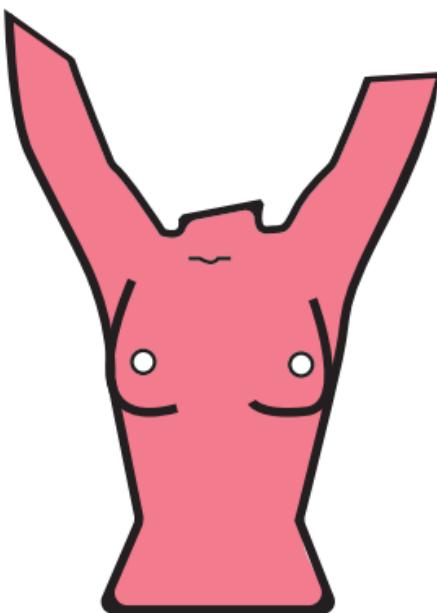
LOS PEZONES



Con los brazos elevados sobre la cabeza.

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

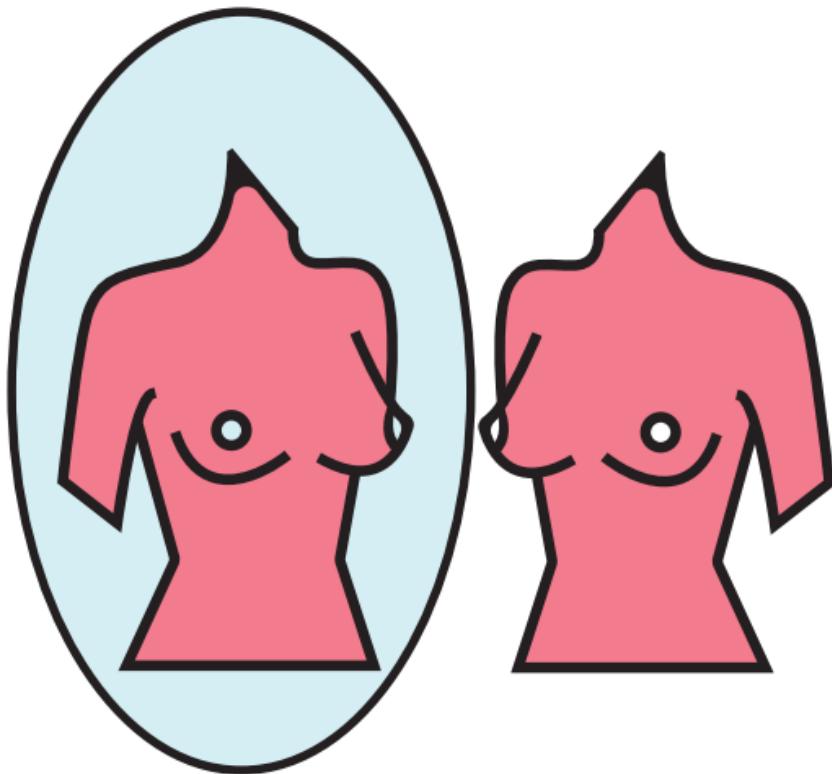
MAMAS Y AXILAS



Con los brazos levantados y estirados.

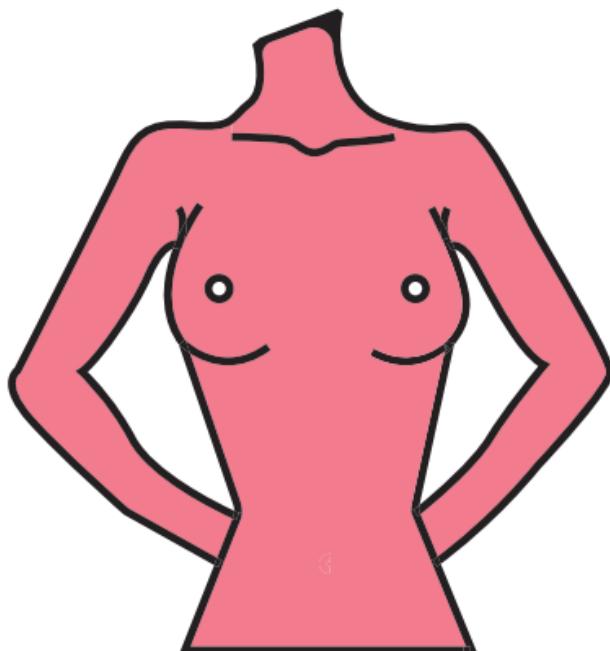
- ¿Existe alguna diferencia en el tamaño o la forma entre una y otra?
- ¿Tiene una de ellas menos movilidad respecto a la otra?
- ¿Se queda/an adherida/as al tórax?
- ¿Observas algún bulto o prominencia en las axilas?

MAMAS Y AXILAS



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

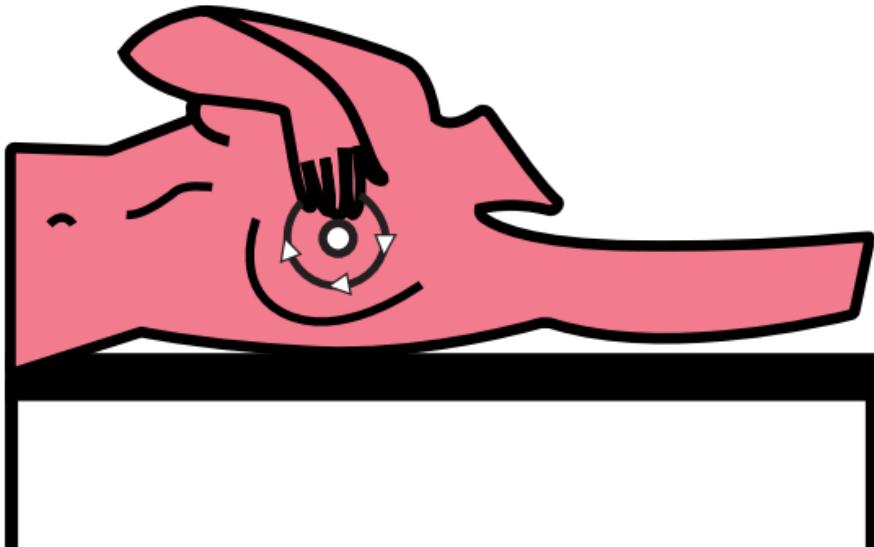
Con los brazos apoyados en las caderas y presionando hacia dentro, lograr que se tensen los músculos pectorales.



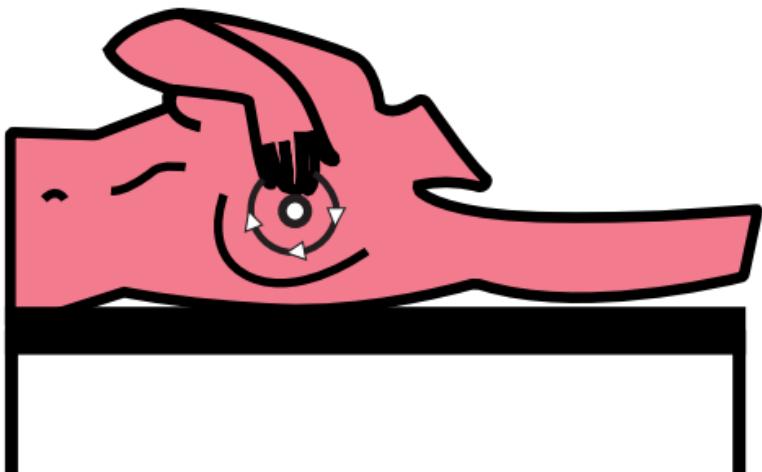
- ¿Existe alguna irregularidad en la piel?
- ¿Aparece alguna depresión o abultamiento?

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.



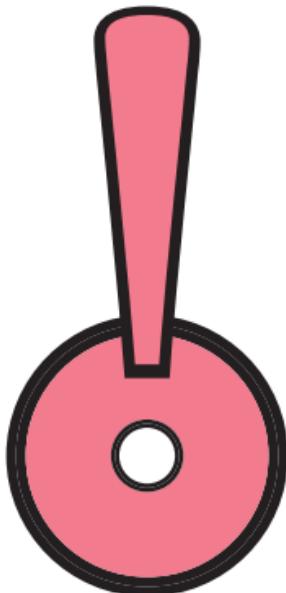
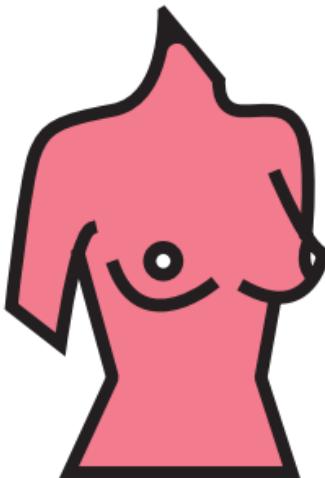
Normalmente la mama ofrece al tacto multitud de pequeños nódulos que configuran su estructura interna. Cuando practiques este reconocimiento habitualmente los identificarás inmediatamente. Algunos de estos nódulos pueden estar aumentados de tamaño pudiendo ser dolorosos los días previos al inicio y durante 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.**

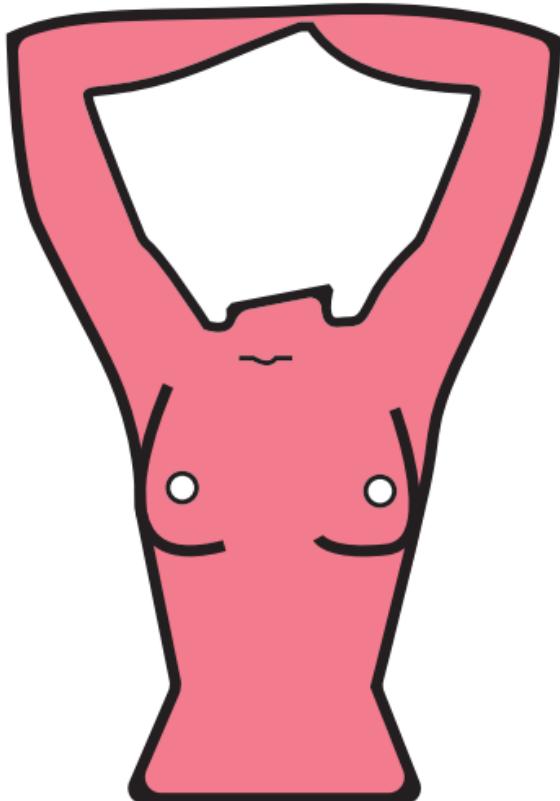


Si la respuesta a alguna de las preguntas que te has formulado, durante este autoexamen, es afirmativa, **consulta con tu médico o médica. ¡Vale la pena!**

¡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



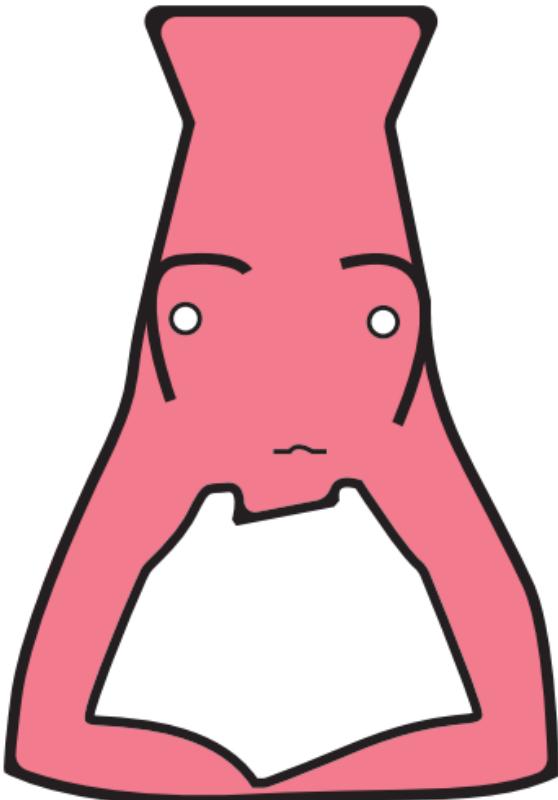
D.L.: V-3475-2019



**PREVENCIÓ
DEL CANCER
DE MAMA**

P=Palpació
M=Mestratució

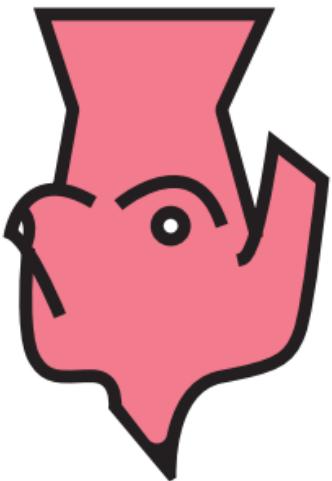
CALENDARI



Així que avanç! 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 ciutat!

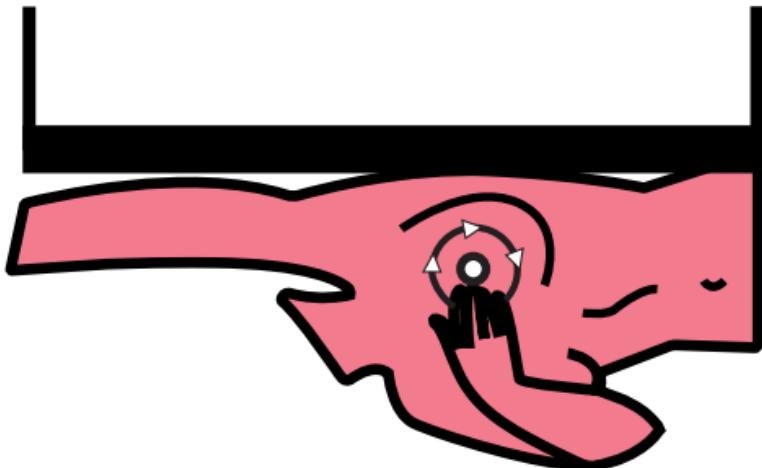
Recorda, sempre els
matellos dies després de
la regla.

Dispenses 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'autoxamen el primer dia
de cada mes.



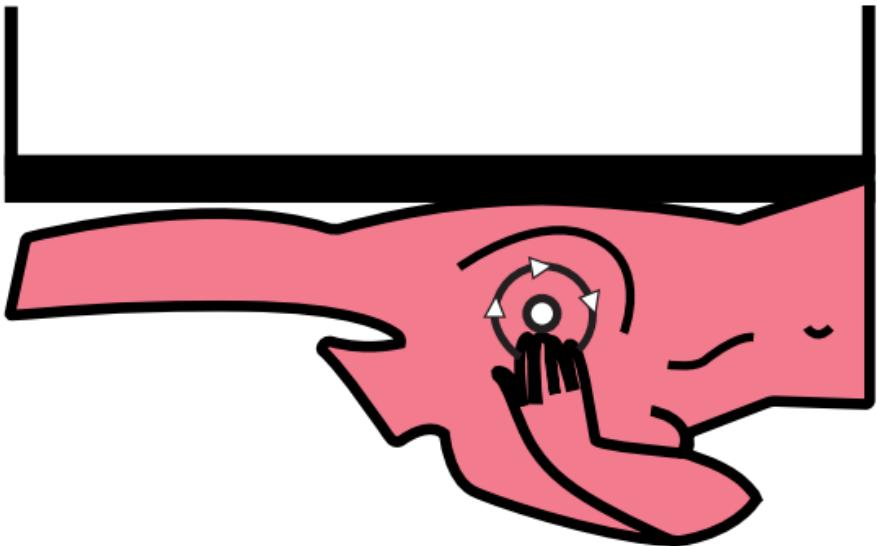
Si la respost a alguna de
les preguntes que té
formulat, durant aquells
autoxamen, és afirmativa,
consultar el seu metge o
metgesa.



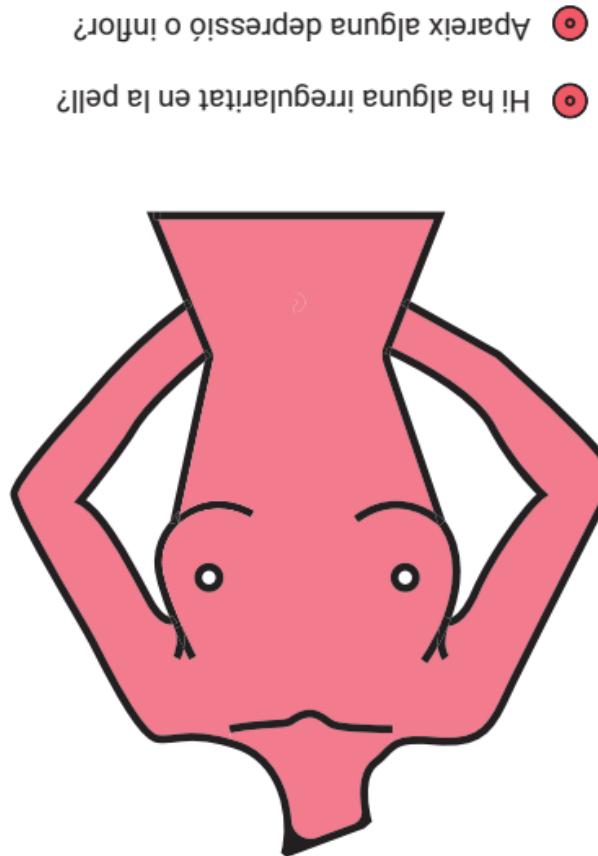


Normalament la mama ofereix al tacte multitud de xicotets noduls que configuren la seua estructura interna. Quan practiques aquest reconeixement habitualment els identifiques habilitatament els idèntificars i poden ser dolosos els dies previs a l'inici i durant la menstruació. Això és normal. Per això es important realitzar la palpació quan hagés passat aquesta fase (un o dos dies després de la regla) per a no alarmar-se innecessàriament.

Tombarà sobre una superfície plana (el llit) amb el múscle elevat per una tovallola doblegada i el cap recolzat en un coixí. Es començà a palpar amb els palpissos dels ditis que s'han de mantenir 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. Pressióna sense brusquedat però amb certa fermeza cap a les costelles, parant especial atenció en la zona més extrema de la mama. Finalitzada palpant detingudament les axil·les. Recorda sempre que estàs buscant una cosa anormal, un bony, enduriment, etc.

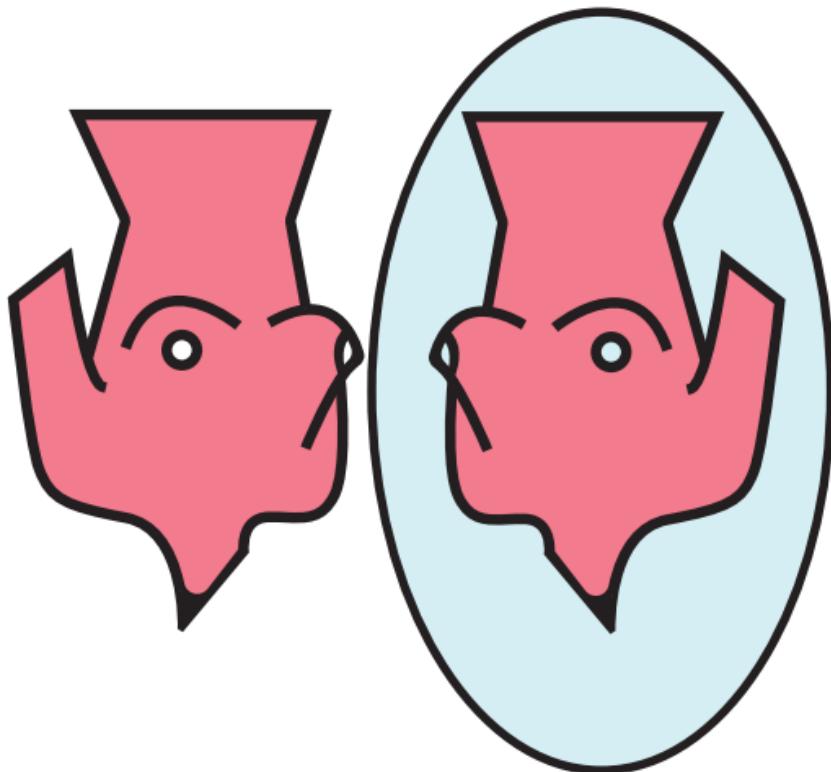


LAUTOREXAMEN COM REALITZAR



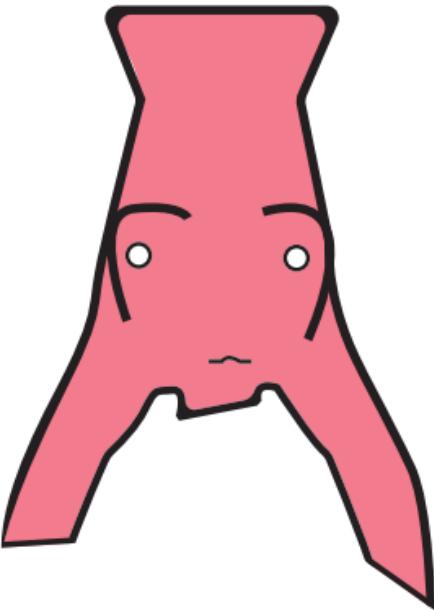
Amb els braços recolzats en els malucs i pressionant cap a dins, aconseguir que es tiben els músculs pectorals.

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



MAMES I AXIL·LES

- Amb els braços als costats 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 torax?
- Observa algun boní o prominència en les axil·les?



MAMES I AXIL·LES

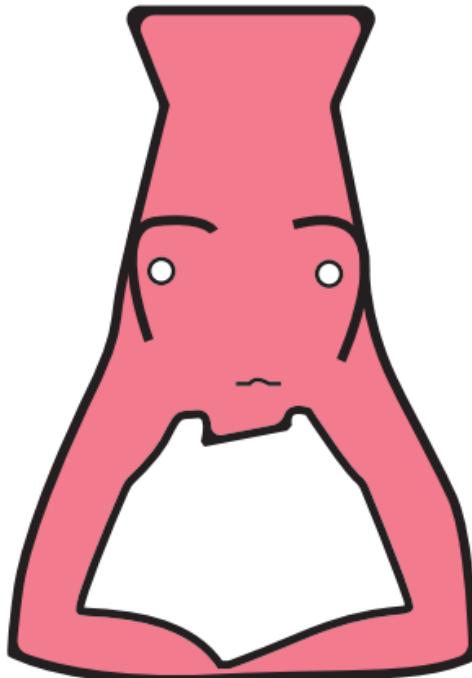
sanguinolent?

• Excreten algun líquid clar i/o

• Sobriken anormalment?

• Estan retrets els mugrons?

Amb els bragos elevats sobre el cap.



ELS MUGRONS

esplí auxiliar just davall de les mames)

La vora interior està ben perfilada? (Usa un



(aspecte de pell de taronja)?

La pell està llisa, sense arrugues i aspors



forma habitual?

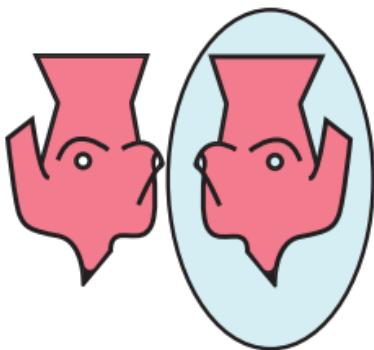
Tenen les teues mames la grandària i la



Nua fins a la cintura, amb els braços als costats

enfront de l'esplí, amb bona il·luminació.

LES MAMES

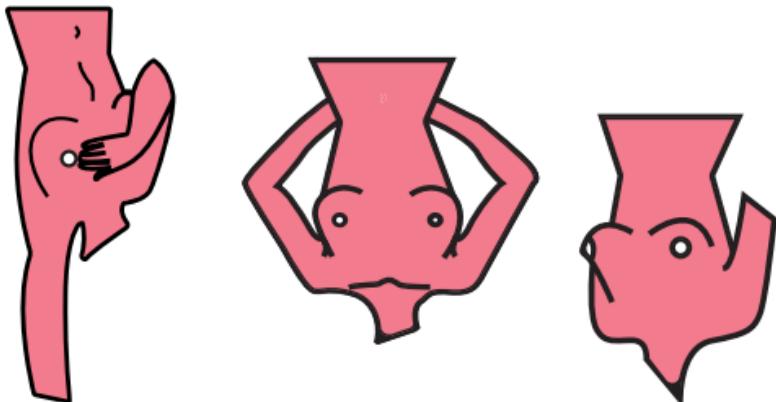


Una vegada al mes, preferiblement un o dos dies després de la menstruació. Quan haja desaparegut la turgència mamària. En la menopausa, el primer dia de cada mes.

OBSERVAR-SE?
COM I GUAN

el camí a seguir. Si es
metgessa t'indicara
amb el teu metge o
benignes. La consulta
importància o totalment
apareixen són de poca
de les alteracions que
canvi. La major part
apreciar qualssevol
les mames i per tant
l'aspecte habitual de
mes fàcil coneixer
d'aquesta manera, és
periodicament, ja que
Sobretot si es practica
qualsevol anomalía.
descobrir, preocògmet,
pràctica permet
La realització d'aquesta
presenta una lesió
malígnia, actuar com
més prompte millor
pot significar millorar el
pronostic, curar-se i fins
i tot evitar una cirurgia
traumàtica per a la
mama.

La por i l'evitació noms
agreguen els problemes.
Tard o d'hora, si es tracta
d'un càncer, caldrà
entroncar-se als fets i en
pítjors condicions.
L'autòexploració és
un instrument del teu cos
conegutement i de la teua salut.



AUTO- **EXPLORACIÓ MAMÀRIA**

AUTO-

EXPLORACIÓ MAMÀRIA

L'autoeexploració, és a dir, l'observació i palpació de les mamas, 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 afecions benignes o malígnies de la mama són descobertes per les mateixes dones.

Aquells carmes preten ofrir-te l'explicació de la il·lustracions que faciliten la realització per la teua part, tranquil·lament a casa, profitant les situacions habituals de cura i higiene corporal.



PROGRAMA DE PREVENCIÓ CÀNCER DE MAMA



DEU MINUTS AL MES
AUTODEXPLORACIÓ
MAMÀRIA