

Recuerda, debes acudir a consulta si:

- Eres mayor de 40 años.
- Tuviste cáncer de mama u otra enfermedad en tus pechos.
- Tu madre o hermana tienen o tuvieron cáncer de mama.
- Nunca te embarazaste.
- Tu primer hijo nació después de que cumpliste los 30 años.
- No amamantaste a tus hijos.
- Empezaste a menstruar antes de los 12 años.
- Tu última menstruación se presentó después de los 52 años.
- Tienes sobrepeso u obesidad.



CE: 203/C/035/19

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social del
Estado de México y Municipios

(01 722) 226 19 00,
exts.: 1414 y 1540.

AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

Autoexploración Mamaria

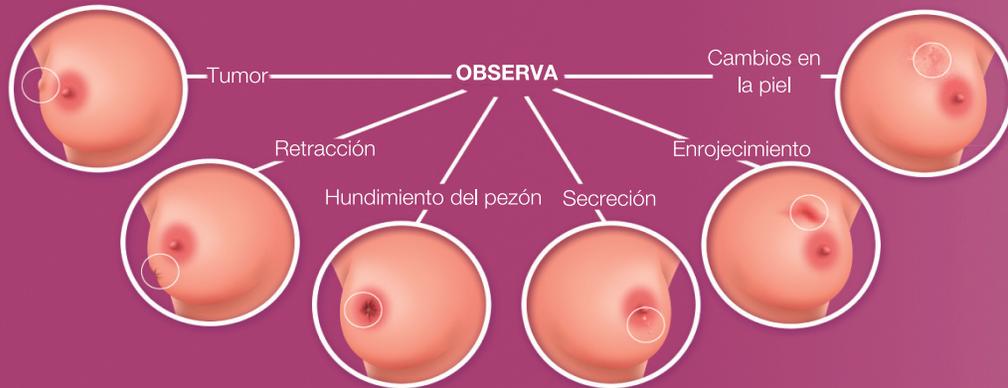
La autoexploración es indispensable para prevenir el desarrollo de cáncer mamario en las mujeres adultas.

Es necesario tomar en cuenta que:

- Las mamas deben revisarse desde la primera menstruación.
- La autoexploración debe ser mensual, entre el séptimo y décimo día después de haber iniciado el periodo.
- Si ya no se menstrúa, se debe elegir un día fijo del mes para hacerlo.

Para realizar la autoexploración, sigue los siguientes consejos:

- Elige un lugar en el que puedes estar tranquila y relajada durante unos minutos. Colócate desnuda de pie frente al espejo.
- Revisa si hay alguna deformación de las mamas, cambios de color, hoyitos en la piel, textura diferente, hinchazón, oscurecimiento, enrojecimiento, pezón desviado, hundido, con secreción de líquido o sangrado.



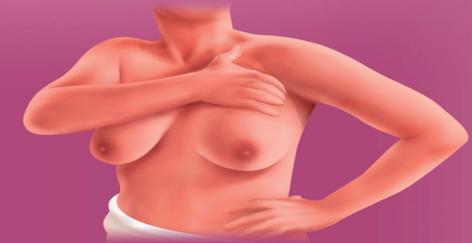
Observa en las siguientes posiciones:

- A. Brazos hacia abajo y pegados al cuerpo.
- B. Manos en las caderas: presiona firmemente e inclínate un poco hacia adelante.
- C. Brazos extendidos hacia arriba, girando el busto ligeramente a la derecha e izquierda.

Explórate estando de pie:



Debajo de ambos brazos



Toda la mama



Por encima de la mama



Acuéstate y tócate



Toca de la siguiente forma:

- A. Con la yema de los dedos índice, medio y anular de la mano derecha examina el seno izquierdo. Haz lo mismo del lado contrario.
- B. Acostada, coloca una toalla o almohada debajo de tu hombro izquierdo y pon la mano izquierda detrás de la cabeza, explora con la mano derecha haciendo presión con pequeños movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.
- C. Pon la almohada bajo el hombro derecho y palpa, de igual forma, la mama derecha con la mano izquierda.
- D. Por último, aprieta y comprime las mamas, observa si hay salida de líquido anormal por los pezones.