

Te explicamos paso a paso cómo hacer una autoexploración de las mamas

Seguramente habrás escuchado que es conveniente hacer frecuentes autoexploraciones de las mamas para detectar precozmente del cáncer de mama.

Mar 14, 2022

Seguramente habrás escuchado que es conveniente hacer frecuentes autoexploraciones de las mamas para detectar precozmente del **cáncer de mama**. Pero, ¿cómo se hace correctamente una autoexploración de las mamas? Un autoexamen o autoexploración está dirigida a buscar cambios o anomalías en el tejido mamario con el fin de poder detectar potenciales tumores. Queremos ayudarte con estos consejos para que puedas realizarte una autoexploración mamaria correctamente.

Sin embargo, ten en cuenta que la autoexploración no es infalible, es decir, que puedes encontrar anomalías en tus senos, pero no necesariamente se corresponderán con un tumor o un cáncer. Lo habitual es que sean cambios en el tejido mamario y, por ello, procura no alarmarte y acude a tu médico de atención primaria para que te indique los pasos a seguir y confirme de qué se trata.

Así pues, estos son los **5 pasos básicos que debes seguir para realizarte una autoexploración de las mamas**. ¡Presta atención!

- **Paso 1.** Ponte de pie frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mírate las mamas. Observa tus mamas: el tamaño, la forma y el color. Observa que sean normales, que todo esté como siempre, que las mamas estén bien formadas y que no presenten deformaciones ni inflamaciones visibles. Si por el contrario percibes alguna alteración como la formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel de las mamas o ves que el pezón está hundido o invertido, pide cita con tu médico y que las explore él también. Asimismo, si sientes dolor, aparece sarpullido, enrojecimiento o inflamación, ponte en contacto con tu especialista, él te dirá a qué se deben esos cambios.
- **Paso 2.** Levanta los brazos (o entrelázalos detrás de la cabeza) y busca las mismas alteraciones. Recuerda que estás buscando bultos y cambios en la mama.
- **Paso 3.** Sigue frente al espejo. Fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones. El líquido puede ser transparente, lechoso o amarillento, o, en ocasiones, sangre. Puedes comprimir un poco los pezones para ver si sale alguna secreción. Si ésta se produjera, debes consultar a tu médico.
- **Paso 4.** Llegó el momento de la palpación. Acuéstate y sitúa la mano derecha en la nuca y con los dedos de la izquierda examina el seno derecho. Comienza un movimiento en círculo desde afuera hacia dentro, desde la periferia de la mama hacia el pezón. Presiona suavemente, pero con la dureza suficiente para detectar cualquier bulto. Repite estos movimientos circulares de periferia a pezón de tal manera que explores toda la circunferencia de la mama. Procede de la misma manera con la mama izquierda. Debes hacer lo mismo con las axilas, ya que el tejido mamario se extiende hasta esa zona y puede haber algún ganglio inflamado en ellos.
- **Paso 5.** Por último, pálpate las mamas una última vez, pero esta vez sentada o estando de pie. Para una

buena palpación de las mamas, invierte las manos, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Presiona firme y pausadamente con las yemas de los dedos. El movimiento debe ser circular. Controla la mama de arriba abajo y de lado a lado: desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.

Con estos 5 pasos y la ayuda de tu médico especialista, aprenderás a realizarte una autoexploración de las mamas, pero recuerda que no debes hacerla todos los días, lo ideal es hacerla una vez al mes y si es posible cuando no estés con la menstruación, ya que durante los días del periodo el tejido mamario tiene menos efecto hormonal y es más fácil detectar anomalías. Aun así, es normal que palpés bultos que representan el tejido mamario normal. Es por esto que es importante que la autoexploración se convierta en un hábito, así conocerás bien tus mamas y podrás detectar cambios.

Verás que, si incorporas esta rutina a tu día a día, será más fácil que detectes cualquier anomalía. Si al explorarte palpas un bulto, observas diferencia de tamaño, color o forma en tus mamas, consulta con tu médico especialista todas tus dudas y cuéntale tu situación. Él te dará las respuestas que buscas. No te olvides que el responsable del diagnóstico es el médico, pero tú puedes ayudarlo con la autoexploración a realizar un diagnóstico precoz del cáncer de mama.

Referencias

- Breastcancer.org: “Los cinco pasos de la autoexploración de mamas”. Última consulta el 13/09/2018
- MedlinePlus: “Autoexamen de mamas”. Última consulta el 13/09/2018

Source URL: <https://www.novartis.com/es-es/stories/te-explicamos-paso-paso-como-hacer-una-autoexploracion-de-las-mamas>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/te-explicamos-paso-paso-como-hacer-una-autoexploracion-de-las-mamas>
- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-cancer-de-mama>