

# CÓMO REALIZAR TU AUTOEXAMEN MAMARIO

Es fundamental para garantizar la salud de las mamas realizar el autoexamen. Identificar **cómo se ven y se sienten normalmente**, es clave para detectar cambios a tiempo y así prevenir el cáncer de mamas.

Realiza el autoexamen de mamas **el mismo día de cada mes**, idealmente una semana después del primer día de menstruación.

## PASO 1: OBSERVAR

*Posícionalte delante de un espejo para observar cuidadosamente tus mamas.*

### Instrucciones

Primer, ubica tus manos sobre las caderas e inspecciona visualmente frente al espejo. Luego, eleva los brazos y con las manos detrás de la nuca, continúa mirando si existen irregularidades.

### Ejemplos



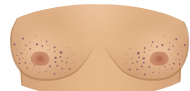
Protuberancias



Venas Crecientes



Piel Anaranjada



Erosiones



Bulto Interno



Enrojecimiento y Ardor



Asimetrías



Fluidos en el pezón



Hendiduras



Hundimiento de Pezón



Huecos



Endurecimiento



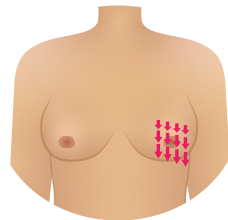
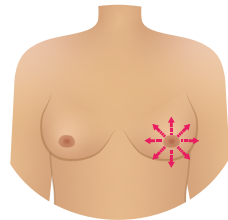
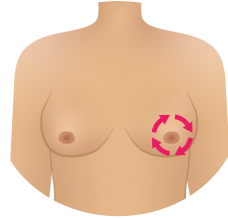
## PASO 2: PALPAR

Usa siempre la mano contraria para palpar tu mama y axila, usando las yemas de los tres dedos del medio. Acuéstate y realiza las siguientes instrucciones:

### Instrucciones

1. Primero, levanta el brazo y pon tu mano detrás de tu nuca. Revisa el hueco de la axila buscando bultos. Repite lo mismo al otro lado.
2. Toca cada parte de tu mama incluyendo el pezón, apriétalo suavemente para observar si sale algún fluido.
3. Levanta tu brazo para el proceso de examinación. Haz movimientos circulares desde el borde de la mama hacia el pezón. Realiza esto dividiendo tu mama en 4 partes.
4. Repite esto en las dos mamas asegurándote que no quede ninguna zona sin palpar.

### Movimientos



## REALIZA TU AUTOEXAMEN TODOS LOS MESES

Marca cada mes una vez hayas completado tu autoexamen.



*Si detectas algún cambio, visita a un profesional de la salud matron/a o ginecólogo/a*