

# Autoexamen de los senos, un buen hábito preventivo

## ¿Por qué es importante realizarse una autoexploración de los senos?

La autoexploración de los senos es una manera sencilla y rápida de detectar anomalías o cambios que se produzcan en las mamas y que, en algunos casos, podrían llegar a ser malignos. Ante cualquier alteración es necesario solicitar consulta al especialista.

Es recomendable realizar esta **autoexploración una vez al mes**, una semana después de haber terminado la regla. Las mujeres que ya han superado la menopausia pueden establecer un día concreto al mes para realizarla. Desgraciadamente, muchas mujeres no tienen incorporado este hábito, porque no conocen su utilidad como herramienta de prevención o simplemente porque no saben cómo hacerla.

## ¿Cómo se realiza la autoexploración?

### Primer paso: observación

**Sítuese ante el espejo para observar** los senos y comprobar si:

- están deformados
- hay algún cambio de color
- el pezón está desviado o hundido

Verifíquelo en estas tres posiciones:

- 1 Con los brazos a lo largo del cuerpo
- 2 Inclínada hacia adelante y apretando las caderas con las manos
- 3 Levantando los brazos

### Segundo paso: palpación

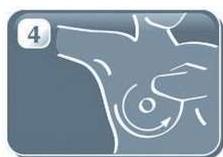
Examine toda la zona de las mamas, de arriba abajo y de un lado al otro: desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.

**Con pequeños movimientos circulares presione ligeramente con los dedos** para detectar puntos dolorosos o bultos.

Hágalo en estas dos posiciones:

- 4 De pie, con una mano detrás de la cabeza
- 5 Tumbada en la cama boca arriba y con una almohada en el hombro

**Termine la autoexploración presionando suavemente el pezón** para comprobar si hay secreciones anormales. 6



**En caso de duda, consulte al profesional sanitario de referencia.**

*Esta información no sustituye en ningún caso a las indicaciones de los profesionales sanitarios.  
Siga siempre sus consejos.*

**Fecha de publicación:** mayo 2024. La vigencia de esta información es de dos años. Si durante este periodo se produce alguna novedad, se podrá consultar en la página web de BSA: [www.bsa.cat/ca/espai-de-salut/fulls-d-informacio-a-l-usuari](http://www.bsa.cat/ca/espai-de-salut/fulls-d-informacio-a-l-usuari)

**Autoría:** Servicio Diagnóstico por Imágenes [www.bsa.cat](http://www.bsa.cat)

**Ilustraciones** extraídas de [www.tecnicosradiologia.com](http://www.tecnicosradiologia.com)