

Autoexamen de los pechos, 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 hace la autoexploración?

Primer paso: observación

Sitúese 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 a abajo y desde lado a lado: 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 i con un cojín en el hombro
- 6) Termine la autoexploración presionando suavemente el pezón para comprobar si hay secreciones anormales.



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

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