

Autoexploración mamaria

Detectar un cáncer de mama lo antes posible aumenta en gran medida las probabilidades de que el tratamiento tenga éxito. El tamaño y la extensión del cáncer de mama son los factores más importantes para establecer la expectativa de supervivencia una vez que se diagnostica esta enfermedad.

Mediante la revisión regular de las propias mamas, las mujeres podemos notar cualquier cambio que se presente. El mejor momento para hacerlo es una semana después de terminada la menstruación, cuando las mamas no están sensibles ni inflamadas. Si las reglas no son regulares, la autoexploración se puede realizar el mismo día todos los meses. La exploración de las mamas no debe ser interrumpida por la presencia de embarazo o lactancia, situaciones en las que debe de seguir realizándose la autoexploración. Poseer implantes en la mama tampoco es motivo para dejar de hacerlo.

¿Como puedo hacer para detectar bultos anormales en las mamas?

Parada frente al espejo observaré mis mamas, es importante detectar bultos, cambios en la piel, zonas engrosadas, aumentos raros de tamaño o una mama más baja que otra. Observar los pezones, vigilar la presencia de secreción o sangre, cambios en la piel de los mismos como hoyuelos o retracción del pezón. [Ver autoexploración \(Saludalia\) en una nueva ventana](#), [Ver autoexploración \(Ondasalud\) en una nueva ventana](#).

En primer lugar me observaré en el espejo con los brazos a lo largo del cuerpo.

Todavía en frente del espejo, con las manos por detrás de la cabeza y presionando suavemente la parte de atrás de su cuello. ¿Hay algún cambio en el aspecto de las mamas desde el mes pasado?.

A continuación hago fuerza con las manos en la cintura, inclinándome ligeramente hacia adelante, forzando los hombros y los codos hacia delante miraré si hay cambios en la apariencia y contorno de las mamas desde la última vez que me he mirado.

Mientras estoy en la ducha y con la piel jabonosa, con el brazo izquierdo levantado, presiono con las yemas de 3 o 4 los dedos la mama izquierda. Después con el brazo derecho levantado palpo la mama de este lado. Hago la presión de manera firme comenzando por la parte de fuera de la mama y sin levantar las yemas de los dedos voy avanzando haciendo círculos alrededor de la mama hasta llegar al pezón. Me aseguraré de haber examinado la mama completamente. De la misma manera, examino el área entre la mama y la axila y la axila misma. ¿Hay algún bulto por debajo de la piel? Aprieto suavemente el pezón. ¿Sale algo de líquido?

Acostada, con la mano izquierda detrás de la cabeza, con los 3 dedos del medio de la mano derecha presiono sin prisa toda la superficie de las mamas. Empiezo por la parte de fuera y continuo alrededor de la mama en círculos, acercándome al pezón con cada círculo, después que he terminado de revisar las mamas, oprimo suavemente y miro si sale líquido por el pezón. Haga lo mismo con la mama derecha. Para hacer esta exploración puedo poner una almohada o cojín debajo de el hombro izquierdo y después debajo del hombro derecho (su posición coincide con la mama que reviso). [Ver autoexploración \(Saludalia\) en una nueva ventana](#), [Ver autoexploración \(Ondasalud\) en una nueva ventana](#).

Si encuentro algo que me llame la atención, algo que no estaba la última vez que me miré iré a ver a mi médico de familia para consultarle.

Autores:

Luis Albaina Latorre

Especialista en Cirugía.

Complejo hospitalario "Juan Canalejo". SERGAS. A Coruña.

Cristina Viana Zulaica

Médico de Familia.

C. S. Elviña-Mesoiro. SERGAS. A Coruña (España).

Actualizada el 18/11/2003.