

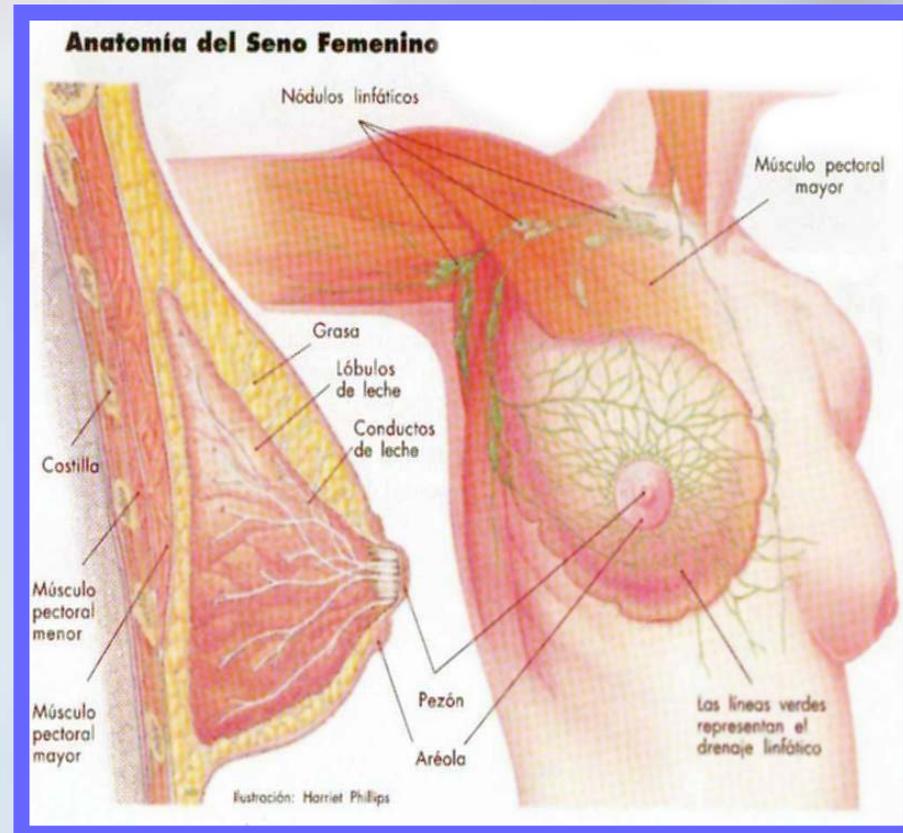


# AUTOEXAMEN DE MAMAS

E.U. CARMEN PINTO  
ENFERMERA DE UNIDAD DE PATOLOGIA MAMARIA  
INSTITUTO NACIONAL DEL CANCER

# ANATOMIA DE LA MAMA

- CONDUCTOS
- LOBULOS
- LOBULILLOS
- TEJIDO FIBROSO
- TEJIDO GRASO





# FACTORES DE CAMBIO EN LA MAMA

- EDAD
- CICLO MENSTRUAL
- EMBARAZO
- LACTANCIA
- MENOPAUSIA
- INGESTA HORMONAL  
(Anticonceptivos Orales)
- CONTUSIONES



# AUTOEXAMEN DE MAMA

- CONSISTE EN EL EXAMEN QUE LA MUJER DEBE REALIZARSE EN FORMA MENSUAL
- SE DEBE COMENZAR A LOS 35 AÑOS
- REALIZARLO AL SEPTIMO DIA POSTERIOR A LA MENSTRUACION
- SI NO MENSTRUA HACERLO EL PRIMER DIA DE CADA MES
- EL AUTOEXAMEN DE MAMA **NO ES SUSTITUTO DE LA MAMOGRAFIA**



- Para ver video de Autoexámen de Mamas haga click sobre la imagen



# PRIMERO MIRO Y OBSERVO

- VARIACION EN EL TAMAÑO
- ABULTAMIENTO
- HUNDIMIENTOS
- RETRACCION DE LA PIEL
- CAMBIOS DE COLOR
- ULCERACIONES
- ZONAS ARRUGADAS O ENROJECIDAS
- OBSERVAR LO MISMO EN EL PEZON





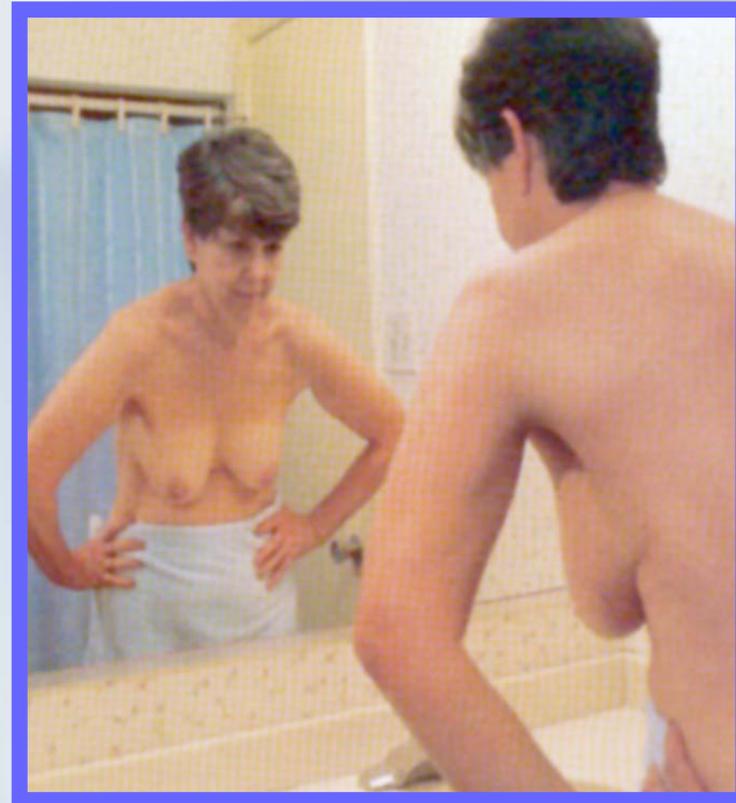
## SEGUNDO PASO

- LEVANTAR LOS BRAZOS Y OBSERVAR LAS MAMAS DE FRENTE Y DE LADO GIRANDO SUAVEMENTE EL CUERPO DE UN LADO A OTRO
- CON UNA MANO LEVANTAR LA MAMA CONTRARIA PAR VER SU PARTE INFERIOR



# TERCER PASO

- COLOCAR LAS MANOS EN LAS CADERAS FIRMEMENTE E INCLINESE HACIA DELANTE LEVEMENTE
- LOS MUSCULOS SE CONTRAERAN
- ESTO FACILITAR LA BUSQUEDA DE ANORMALIDADES EN LA FORMA



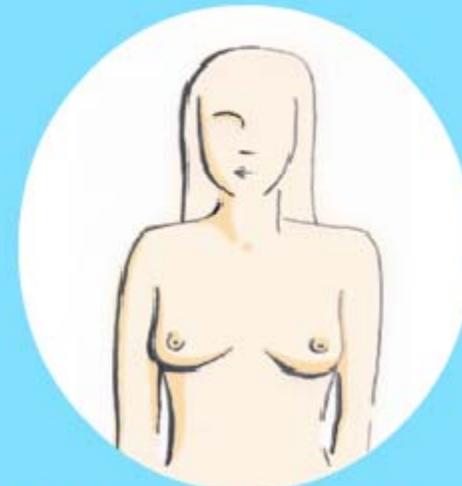
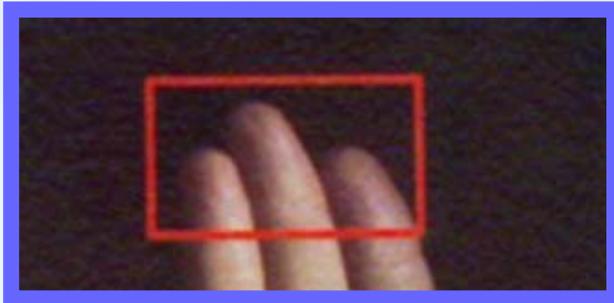


# CUARTO PASO

- OPRIMIR SUAVEMENTE EL PEZON Y OBSERVAR SALIDA DE ALGUN TIPO DE LIQUIDO
- SI ESTO SUCEDE CONSULTAR CON SU MEDICO



# PALPACION DE LAS MAMAS



Ud. debe realizar esta exploración una vez finalizada la menstruación, así sus pechos no están inflamados. Colóquese de pie frente al espejo, con los brazos caídos a los lados del cuerpo. Es importante que haya una luz adecuada que evite sombras intensas. Observe la forma de las mamas y cambios en los pezones, como un hundimiento o una secreción. Busque rugosidades y depresiones.



# PALPACION DE LAS MAMAS

- UTILICE LAS YEMAS DE LOS DEDOS
- DE PIE COMPLETAMENTE ERGUIDA LEVANTAR EL BRAZO DERECHO
- CON LA MANO IZQUIERDA EXAMINARSE EN FORMA METICULOSA LA MAMA Y LAS AREAS VECINAS COMO LAS AXILAS





# PALPACION ACOSTADA

- COLOCAR UNA TOALLA PLEGADA BAJO EL HOMBRO IZQUIERDO
- LEVANTAR EL BRAZO IZQUIERDO SOBRE LA CABEZA Y EXAMINAR CON LA MANO CONTRARIA
- LO MAS IMPORTANTE ES REALIZAR UN EXAMEN COMPLETO DE LA MAMA





# IMPORTANTE

- HACERLO EN FORMA REGULAR Y RESPONSABLE
- SI DESCUBRE ALGUN CAMBIO, CONSULTE CON SU MEDICO
- CUANDO EL CANCER ES DETECTADO A TIEMPO NOS PERMITE UN TRATAMIENTO EFICAZ Y OPORTUNO