

Autoexploración mamaria



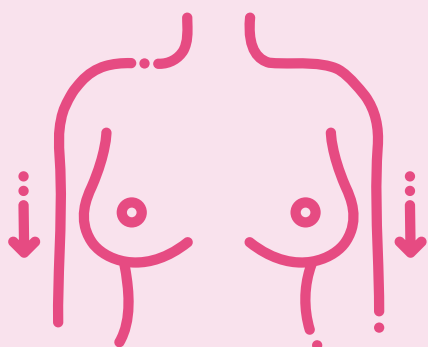
¡Sigue los
siguientes
pasos!

Observa frente al espejo



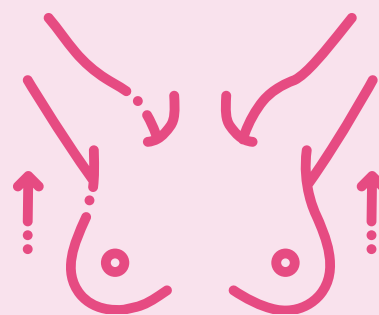
Busca si hay diferencias en el tamaño entre ellas y alteraciones, como hundimiento del pezón (invertido), rugosidades o depresiones, sobre todo en su parte inferior.

Paso 1



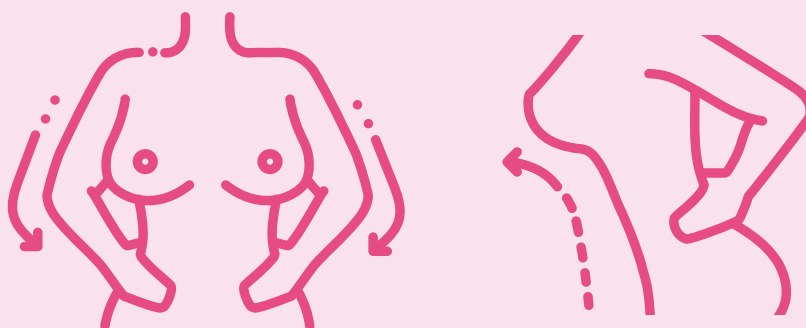
Con los brazos hacia abajo.

Paso 2



Con las manos atrás de la cabeza ejerciendo un poco de presión.

Paso 3



Con las manos en la cadera e inclinada ligeramente.

Palpa frente al espejo

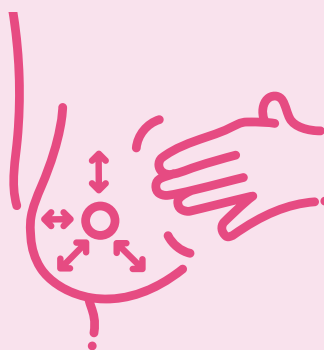


Con el brazo levantado y presionando minuciosamente con tres dedos de la mano, palpa tus mamas en búsqueda de cualquier bulto o masa inhabitual bajo la piel.

Paso 4



Movimiento en **Círculos**.

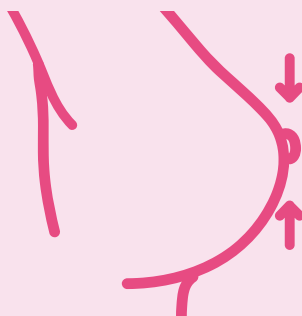


Movimiento en **Cuñas**.



Movimiento en **Líneas**.

Paso 5



Aprieta el pezón de tu mama suavemente y luego el otro, para detectar si se produce algún tipo de secreción.



Palpa recostada

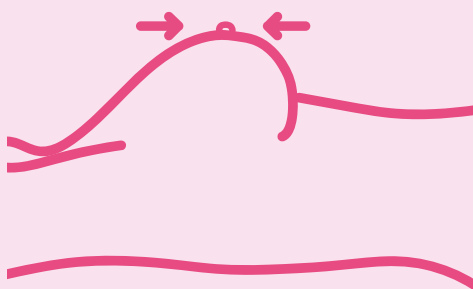
Pon una almohada bajo el hombro del lado a palpar y levanta ese brazo por encima de la cabeza. Esta posición aplana la mama y facilita su revisión.



Paso 6



Palpa con los 3 movimientos de autoexploración por cada mama: **Círculos, Cuñas y Líneas.**



Vuelve a apretar tus pezones para ver si se produce algún tipo de secreción.



3 Movimientos de autoexploración

Palpa tus mamas correctamente.

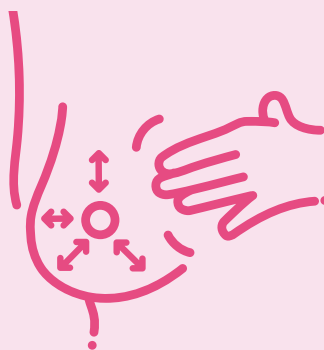


Movimiento
en **Círculos**.



Traza círculos alrededor, comenzando desde afuera y desplazándote gradualmente hacia el pezón.

Movimiento
en **Cuñas**.



Formando cuñas, traza diagonales desde el borde exterior hacia el pezón, hasta haber revisado toda el área de la mama.

Movimiento
en **Líneas**.



Recorre de un lado a otro en líneas verticales y horizontales, revisando todo el área de la mama.

Recuerda explorar también **tu axila** y la zona entre ella y la mama.

