



## Autoexploraciones mamarias:

### ¿Por qué es importante saber hacer una autoexploración mamaria?

Cuanto antes se detecte un cáncer, menos posibilidades hay de que las células se liberen de su lugar de origen y se distribuyan por el organismo.

### ¿Sólo deben saber hacerlo las mujeres, o también los hombres?

El cáncer de mama afecta a mujeres, y en menor medida a hombres, aunque cada vez se detectan más casos.

### ¿A partir de qué edad se deberían hacer autoexploraciones?

De forma periódica a partir de la pubertad y si hay riesgos genéticos, la 1º revisión profesional sea a partir de los 25, y la primera mamografía a partir de los 40 años.

### ¿Las autoexploraciones son fiables?

Aunque su fiabilidad no es absoluta y no debe sustituir a los métodos de monitorización como las mamografías, es útil y altamente recomendable.

### ¿Cuál es el momento ideal para hacer una autoexploración mamaria?

Las mujeres después de haber tenido la menstruación. En los hombres en cualquier momento.

### ¿Con cuánta periodicidad debería hacerse una autoexploración mamaria?

Los oncólogos y médicos recomiendan hacerse una autoexploración mensual.

### ¿Cuáles son los síntomas de alerta para acudir al especialista?

Hay que estar atentos a la aparición de cualquier bulto, alteraciones o hundimiento en la piel de la zona, secreción por el pezón o aparición de celulitis subcutánea, principalmente.

### En caso de llevar implantes, ¿la autoexploración se realizaría de la misma forma?

Sí, pero también sería necesario una eco mamaria, ya que los implantes pueden dificultar la autoexploración.

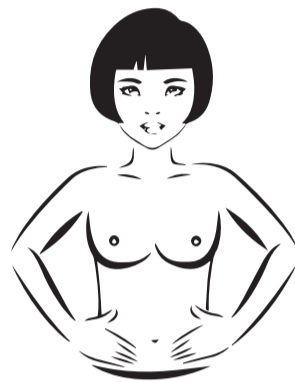
### Si encontramos alguna anomalía en la autoexploración, ¿qué debemos hacer?

Cualquier anomalía que detectes consulta con el Servicio de Oncología, obstetricia o ginecología.

### ¿En qué patologías podría desembocar?

Dependiendo de la edad, puede desembocar en:

- 1º etapa: los lóbulos de la mama aumentan de tamaño y dan lugar a fibroadenomas.
- 2º etapa: época de actividad hormonal cíclica regular (hasta los 40 años) y coincidiendo con los ciclos menstruales, suele aparecer dolor y abultamiento.
- 3º etapa: fase de involución (a partir de los 40 años), coincidiendo con la menopausia, los lóbulos se vuelven anómalos.

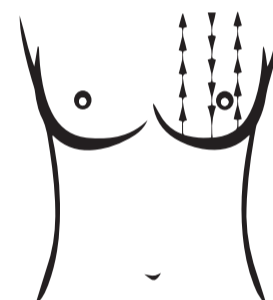
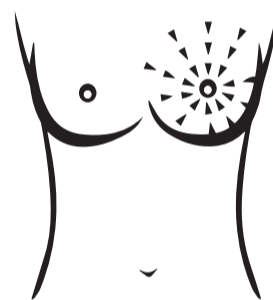
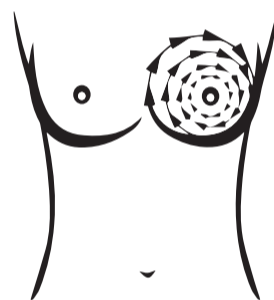


1. Brazos apoyados en la cintura, busca bultos, enrojecimientos, o hundimientos en los senos.

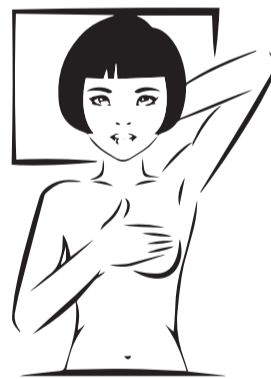


2. Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.

3. Repite la acción pero ahora con los brazos extendidos hacia arriba.



4. Palpa con tres dedos ambos senos, haciendo movimientos circulares, desde fuera hacia el pezón y de arriba a abajo y de abajo a arriba.



5. Repite los pasos anteriores pero esta vez acostada.



6. Con los dedos presiona el pezón para comprobar que no salga ningún líquido.

Conócete, cuídate



**HLA Mediterráneo**

C/ Nueva Musa 8 (Urb. Nueva Almería)

04007, Almería

950 62 10 63 | [www.grupohla.com](http://www.grupohla.com)

