

## **II. CONSEJOS MEDICOS.**

### **Información sobre la autoexploración de las mamas.**

El cáncer de mama en México ocupa el segundo lugar de frecuencia en la población general (10.6%) y en las mujeres (16.4%), El diagnóstico se hace tardíamente (etapas III, IV y N.C.) en dos terceras partes de las pacientes y una gran proporción de ellas son menores de 50 años.

Hacer el diagnóstico de 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 una revisión de por lo menos una vez al mes de las propias mamas, las mujeres pueden 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.

¿Cómo realizo la exploración de las mamas?

1.- Debe pararse frente al espejo con los brazos a lo largo del cuerpo para observar las 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.

2.- Todavía en frente del espejo, con las manos por detrás de la cabeza y presionando suavemente la parte de atrás de su cuello. Observar si hay algún cambio en el aspecto de las mamas respecto al mes pasado.

3.- A continuación haga fuerza con las manos en la cintura, inclinándose ligeramente hacia adelante, forzando los hombros y los codos hacia delante mirar si hay cambios en la apariencia y contorno de las mamas desde la última vez que se exploró.

4.- Mientras esta en la ducha y con la piel jabonosa, con el brazo izquierdo levantado, presione con las yemas de 3 o 4 los dedos la mama izquierda. Después con el brazo derecho levantado palpe la mama de este lado. Haga la presión de manera firme comenzando por la parte de fuera de la mama y sin levantar las yemas de los dedos vaya avanzando haciendo círculos alrededor de la mama hasta llegar al pezón. Asegúrese de haber examinado la mama completamente.

5.- De la misma manera, examine el área entre la mama y la axila y la axila misma. Y detecte si hay algún bulto por debajo de la piel. Apriete suavemente el pezón y vea si sale algo de líquido.

6.- Acostada, con la mano izquierda detrás de la cabeza, con los 3 dedos del medio de la mano derecha presione sin prisa toda la superficie de las mamas. Inicie por la parte de fuera y continúe alrededor de la mama en círculos, acercándose al pezón con cada círculo, después que haya terminado de revisar las mamas, oprima suavemente y mire si sale líquido por el pezón. Haga lo mismo con la mama derecha. Para hacer esta exploración puede poner una almohada o cojín debajo del hombro izquierdo y después debajo del hombro derecho (su posición coincide con la mama que reviso).

Si encuentra algo que le llame la atención, algo que no estaba la última vez que se miró debe acudir con su Médico Familiar o Ginecólogo para consultarle.