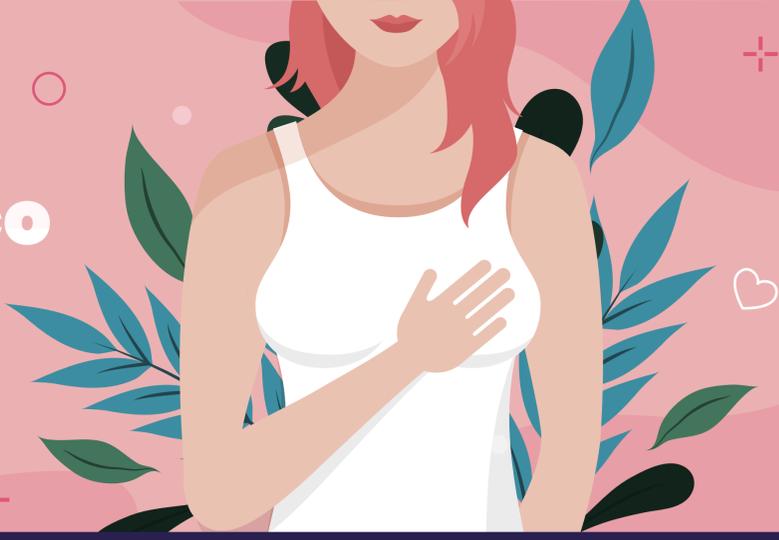




Salud femenina

# Autodiagnóstico mamario

Examínate en tu casa



El autodiagnóstico te ayudará a detectar:

- Alteraciones o problemas en el tejido mamario
- Aparición de nódulos en la zona axilar
- Hundimiento en el pezón o cambios en el color
- Textura de la piel o tamaño del seno

Facilitará la detección precoz de un cáncer de mama.

Hazlo tú en casa fácilmente. No toma mucho tiempo, no tiene costos asociados, mantiene la privacidad y no es invasivo.

**Recuerda que no reemplaza la revisión anual con tu ginecólogo o una mamografía. Es complementaria.**



## Pasos para realizar el autodiagnóstico

1

Levanta los brazos sobre la cabeza e inspecciona cuidadosamente ambos senos buscando cualquier anomalía.



2

Baja los brazos y lléallos hacia tus caderas. Presiona fuertemente sobre ellas e inclínate ligeramente hacia el espejo, mientras empujas hombros y codos hacia adelante. Observa si hay cambios en el contorno del pecho.



3

Levanta el brazo izquierdo y con la yema de los dedos de la mano derecha palpa suavemente la mama izquierda con movimientos circulares desde la axila hasta el pezón.



4

Explora de la misma manera tu axila en busca de cualquier engrosamiento o abultamiento bajo la piel.



5

Examina tu pezón sin cambiar la posición, es decir, con el brazo arriba y la mano contraria como ayuda. Presiónalo suavemente y busca si tienes secreción o sangrado. Repite la acción con la mama derecha.



6

Finaliza tu autodiagnóstico, repitiendo todos los pasos, pero ahora recostada sobre la cama y con una almohada o toalla enrollada bajo el hombro de la mama a revisar.



**Es recomendable** realizar el autodiagnóstico **una vez al mes**, idealmente el **segundo o tercer día** luego del **período menstrual**.

## Importante:

**Si sientes alguna anomalía, protuberancia o diferencia de textura consulta con tu médico a la brevedad.**