



DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER DE MAMA

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Es importante que participes en el Programa de Detección Precoz de Cáncer de Mama de Gobierno de Navarra si tienes entre 45 y 69 años.

Y regularmente, examínate a través de la autoexploración mamaria. Así podrás detectar cualquier cambio y actuar con rapidez.

ORGANIZA



PATROCINA



COLABORA



1 FRENTE AL ESPEJO



Con los brazos relajados, observa detenidamente el aspecto de tus mamas:

- contorno
- tamaño
- alguna alteración de la superficie, como hinchazón, hoyuelos, erupciones cutáneas, cambio en el color de la piel, o un pezón vuelto hacia dentro.

Repite la misma observación con las manos en la nuca y con las manos en la cadera.

2 ACOSTADA

Tumbada de espaldas, con una toalla doblada debajo de tu hombro derecho, lleva tu mano derecha hasta la cabeza. Con tu mano izquierda, explora tu mama derecha presionándola ligeramente, manteniendo los dedos unidos y planos.

Luego, desliza los dedos en sentido circular, comenzando con círculos amplios y cerrándolos progresivamente hasta terminar en el pezón.



Ahora, explora de igual forma la mama izquierda.

3 SENTADA O EN LA DUCHA

Repetir el mismo procedimiento manteniendo la mano elevada detrás de la nuca.



Baja el brazo y realiza una palpación hacia la axila, pues habrá aflojado la tirantez y podrás buscar fácilmente alguna dureza o anomalía.

4 FINALMENTE

Apriétate los pezones suavemente para comprobar si hay sangre o cualquier secreción que no tengas normalmente. Recuerda que debes mantener los dedos juntos y oprimir con los dedos planos, no con las puntas.

Si oprimes demasiado, no podrás sentir nada y, si no oprimes lo suficiente, no podrás detectar en profundidad.



Asegúrate de que la parte superior de tus brazos no están hinchados.