

# AUTOEXAMEN

- de mama -



Para un mejor cuidado  
y prevención



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud



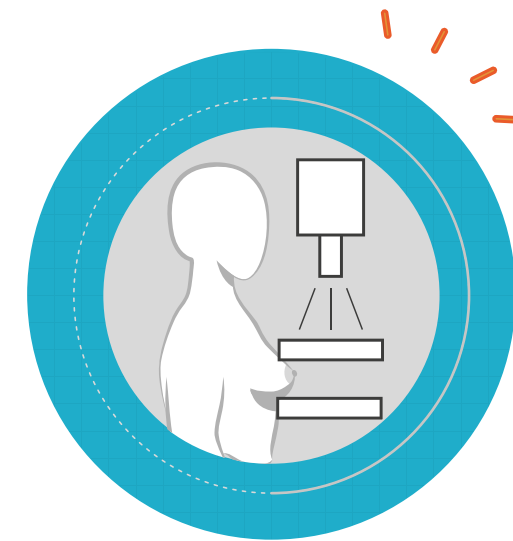
UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA  
Facultad de Medicina

SAPS Semillero de  
Atención Primaria en Salud

# RECOMENDACIONES

1. Anualmente ir a una cita con médico capacitado.
2. Aprender la manera correcta de hacer el autoexamen.
3. Ser regular en el autoexamen. Este solo le tomará 10 minutos. Para ello solo necesita un lugar cómodo como su habitación.

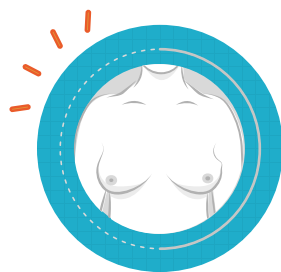
El mejor momento para hacerse el autoexamen de mama es entre el tercer (3) y quinto (5) día después del periodo. Las mamas no están tan sensibles o con protuberancias en ese tiempo del ciclo menstrual.



# AUTOEXAMEN

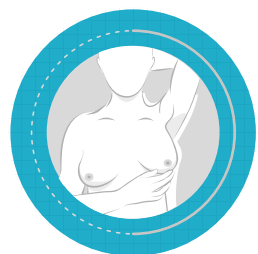
## - Paso 1 -

Con los brazos en la cadera **OBSERVA** cambios en la piel, la forma y el tamaño de tus senos.



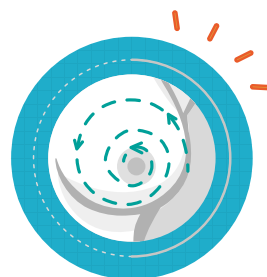
## - Paso 2 -

Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante **OBSERVA** si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.



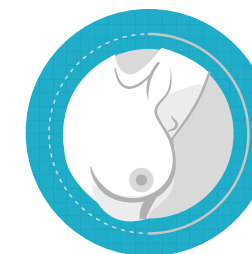
## - Paso 3 -

Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj, para detectar alguna masa, repite el paso.



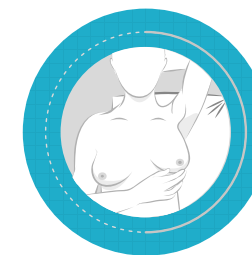
## - Paso 4 -

Examina también con tus dedos cada axila en búsqueda de una posible masa.



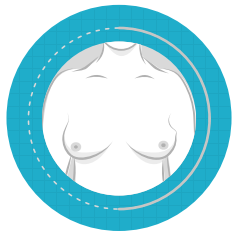
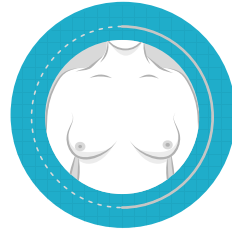
## - Paso 5 -

Repite acostada los pasos 3 y 4 para buscar posibles masas.



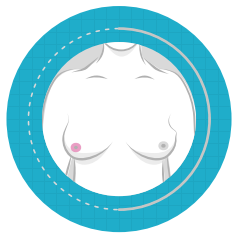
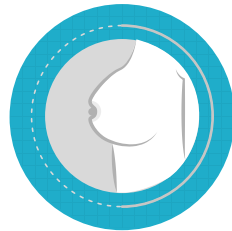
## SIGNOS DE ALERTA

1. Venas que se observan fácilmente



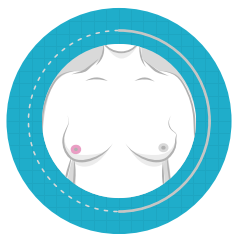
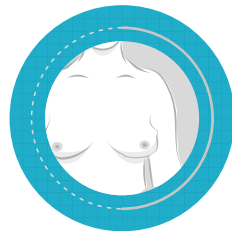
2. Bolita en el seno que no disminuye

3. Enrojecimiento, hinchazón o calor en la presencia de un surco o hendidura



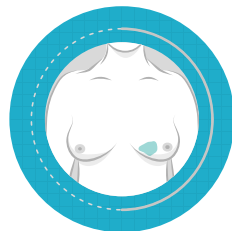
4. Alteración en el color de la areola

5. Cambios en la forma de la mama



6. Comezón frecuente en la mama

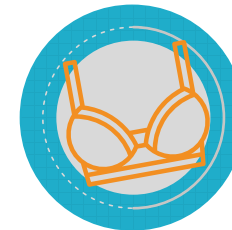
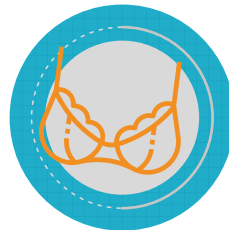
7. Nódulos en la axila



8. Endurecimiento de la piel de la mama

## MITOS

El uso del desodorante o de un tipo de brasier puede provocar cáncer de seno.



Las bebidas oscuras, como el café, aumentan la posibilidad de tener tumores.



El uso de vitamina E disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama.



## IMPORTANTE

El autoexamen hace parte de las tres recomendaciones principales que la Liga Colombiana contra el Cáncer hace a todas las mujeres:

Mamografía cada 2 años, para las mujeres entre los 50 y los 69 años

Examen clínico anual de los senos a partir de los 40 años por parte de médico debidamente entrenado.

Autoexamen mensual de cada seno.

El objetivo es encontrar cualquier detalle nuevo o diferente. Si lo hace, acuda al médico.

# AUTOEXAMEN

- de mama -



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Medicina

