



LA AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA NOS BENEFICIA A TODOS... ¡¡PASALO!!

OLIVARES LINDE, AMELIA.; MARCOS SOLER, DESIRÉE; CABANILLAS FUENTES, MANUEL.* TUTORA: SALAZAR, MODESTA.**

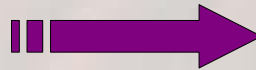
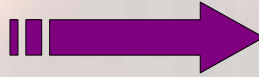
*Alumnos 2º Curso, Escuela de Enfermería, Universidad Cardenal Herrera-CEU, Elche
** Profesora de Enf. Maternal. Elche

Necesidad de la autoexploración

Objetivo: FAMILIARIZARSE CON LA MORFOLOGÍA DE LA MAMA para detectar precozmente posibles bultos o nódulos

Cuando debemos autoexplorarnos

- UNA VEZ AL MES
- UNA SEMANA DESPUES DE LA MENSTRUACION (menor influjo hormonal)



Ventajas

- Detectar cambios por muy pequeños que sean, de manera muy temprana
- Detectar anomalías antes de que produzcan síntomas.
- Buscar ayuda profesional aun cuando te sientas bien

Autoexploración Mamaria: 2 PASOS

INSPECCIÓN

- Observar aspecto de los pechos delante de un espejo:
 - forma, caída, aspecto del pezón,...

1º.- Brazos tendidos a lo largo del cuerpo.



2º* Brazos sobre los costados y contraiga los músculos del pecho para resaltar posibles deformaciones y anomalías.



3º.- Coloque las manos en la nuca y gire el busto ligeramente, hacia la derecha y la izquierda.



Posibles anomalías



Cambios en la textura de la piel. Eczemas alrededor del pezón

Deformación de los pechos

Desviación o retracción del pezón.

Salida de sustancias por el pezón.

Equimosis o manchas de color azul-morado alrededor del pezón.

PALPACIÓN

- Tumbada cómodamente, desliza la yema de tus dedos por la superficie: así serás la primera persona en notar cualquier cambio y pedir ayuda, si es preciso.

1º.- Pon el brazo izquierdo detrás de la cabeza y explora con la otra mano toda la superficie, de fuera hacia dentro y palpa la zona que rodea al pezón.



2º Repita el paso anterior, con el brazo extendido a lo largo del cuerpo.



3º En la misma posición explore el cuarto exterior superior del pecho. Palpe hasta la axila.



4º.- No olvides palpar la axila para detectar la presencia de posibles bultos o nódulos.



5º Aprieta con suavidad el pezón y observa si se produce alguna secreción.



CONCLUSIONES:

La Autoexploración mamaria ayuda a detectar cambios en las mamas; familiarizarse con ellas es el objetivo de esta técnica. Convince a tus amigas, madres, abuelas que es un método barato y puede ayudar a mejorar la calidad de vida de todas las personas de tu entorno.