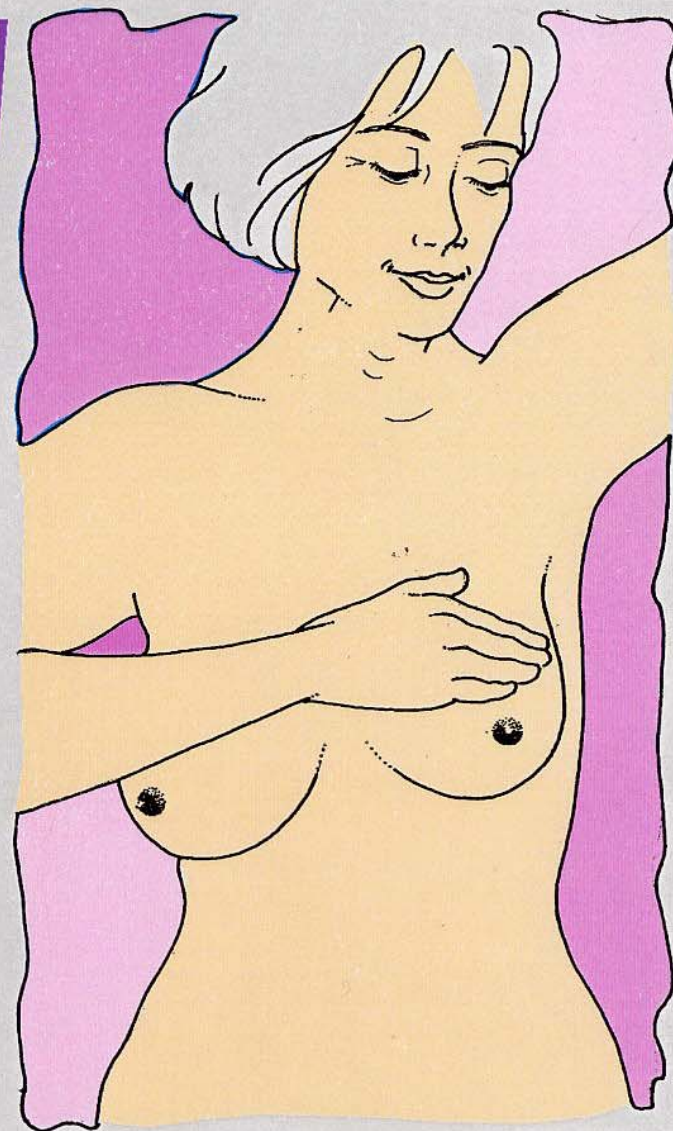


Por mi tranquilidad

**ME REGALO
10 MINUTOS
CADA MES**

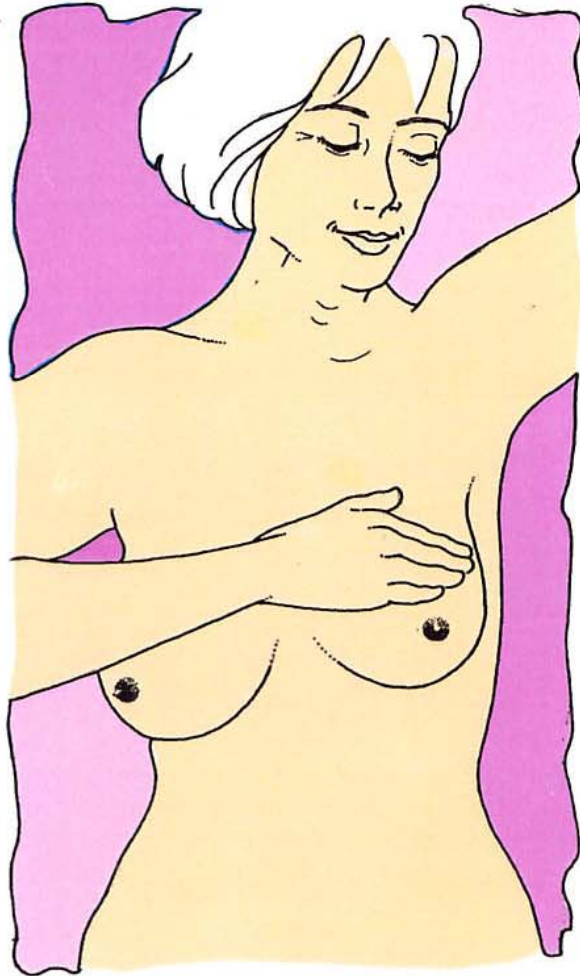


**MINISTERIO
DE SALUD**
La vida es lo primero

UNIDAD DE CANCER

**SET DE TRANSPARENCIAS COLOR PARA LA ENSEÑANZA DEL
AUTOEXAMEN DE MAMAS MENSUAL**

¿Cómo yo examino mis mamas?



PASOS:

- A) Miro y observo**
- B) Palpo (toco)**

¿Por qué es importante que examine mis mamas mensualmente?



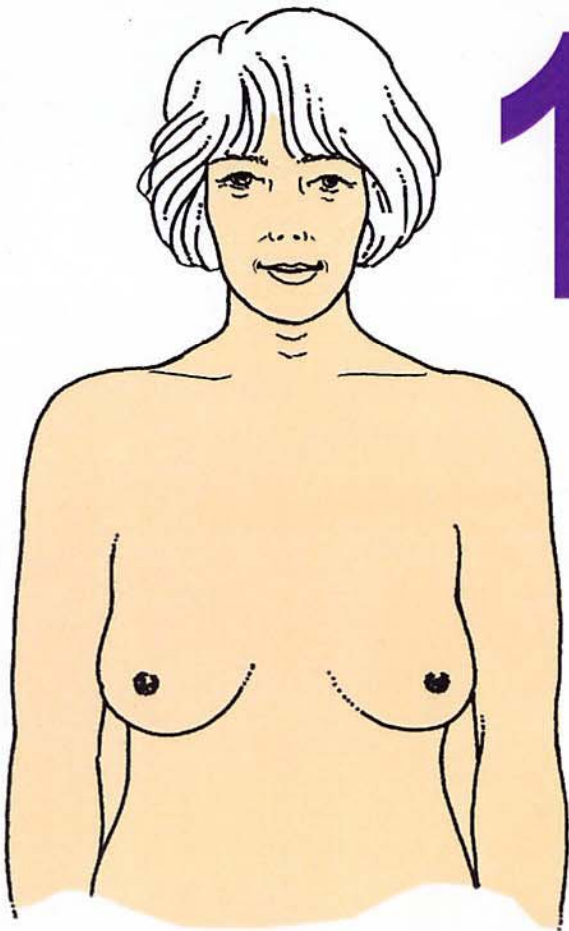
Por que así aprenderé a conocerlas y podré yo misma detectar cualquier cambio anormal para consultar a tiempo



¿Cuándo debo realizar mi autoexamen de mamas?

A partir de los 35 años, una vez al mes . 7 días después del comienzo de mi regla. Si ya no menstruo elijo un día fijo del mes.

A- Primero miro y observo:

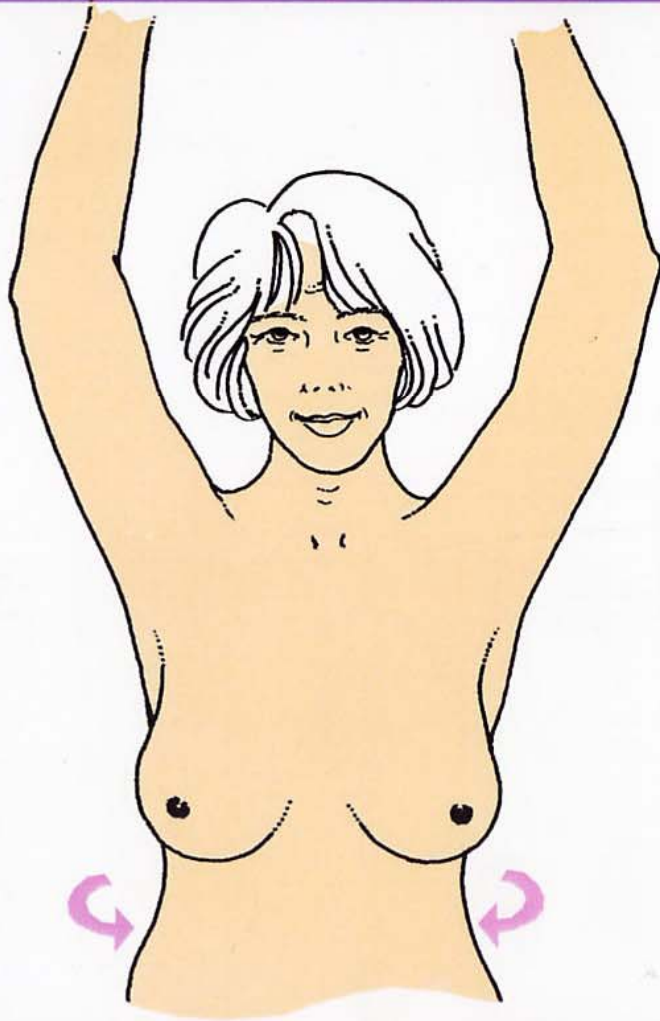


1

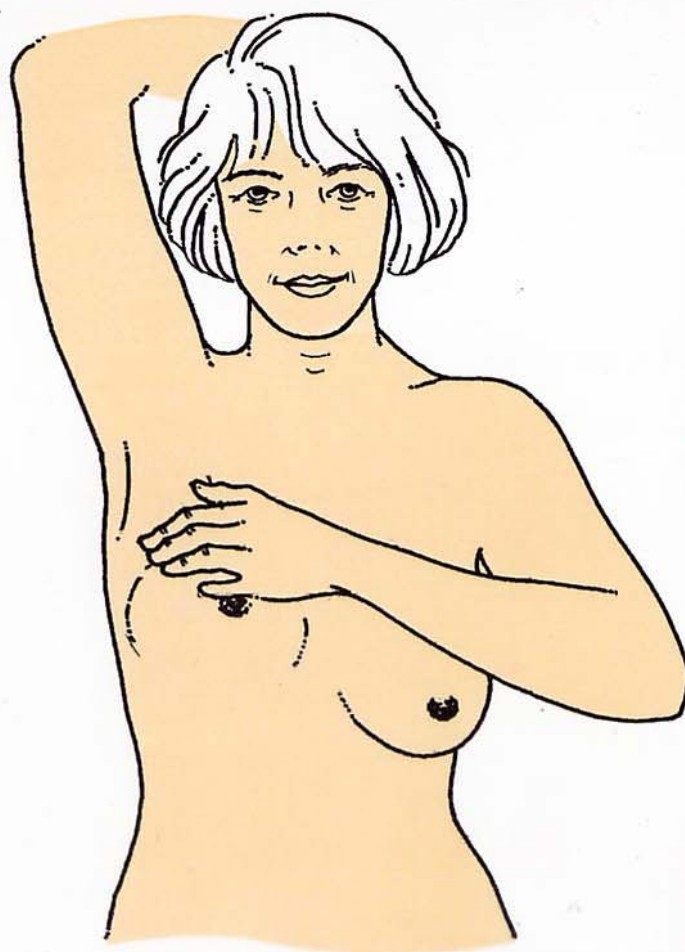
Desvestida hasta la cintura, me paro frente a un espejo. Miro mis mamas y observo posibles cambios en ellas como:

- abultamientos o durezas
- hundimientos
- zonas arrugadas o enrojecidas

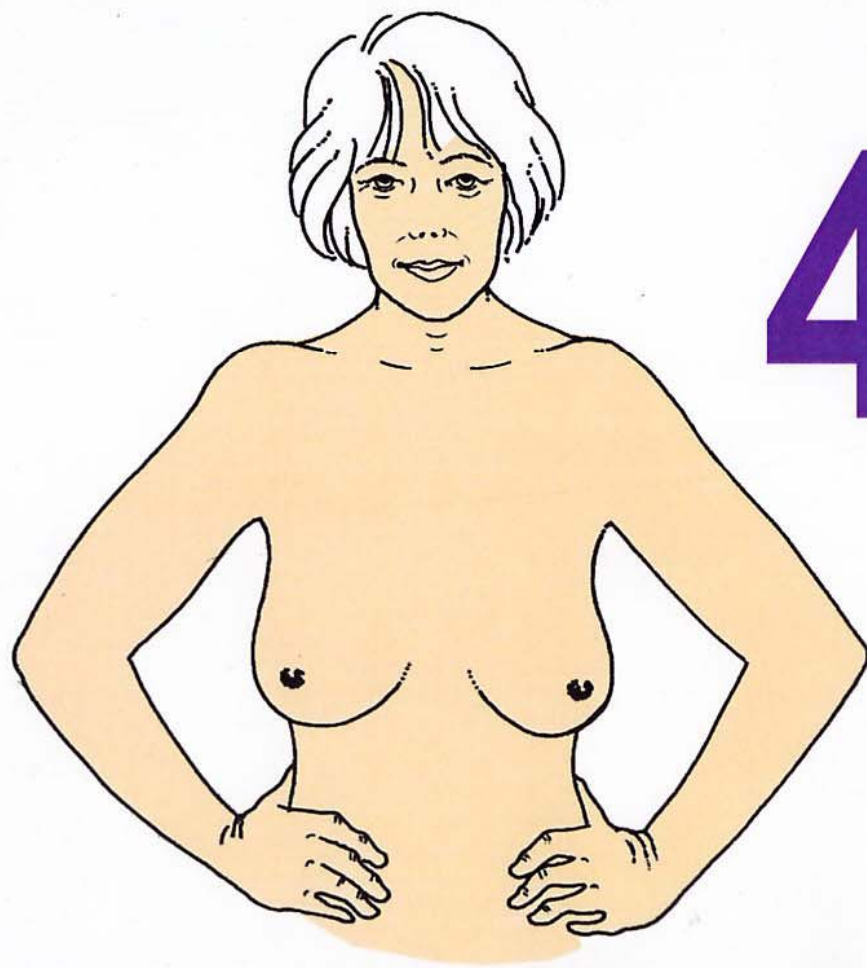
Observo lo mismo en el pezón



2 Levanto mis brazos y observo mis mamas de frente y de lado, girando suavemente mi cuerpo de un lado al otro.



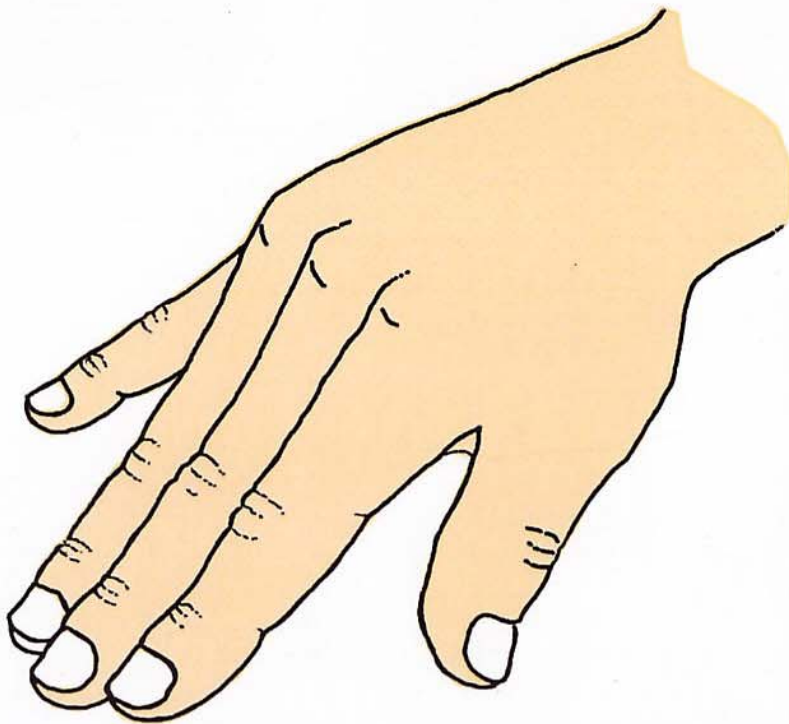
3 Con una mano levanto la mama contraria y vuelvo a observar detenidamente



4

Pongo mis manos en las caderas y hago fuerza con los brazos. En esta posición observo posibles cambios en la piel o desviaciones del pezón.

B. *Luego palpo mis mamas*



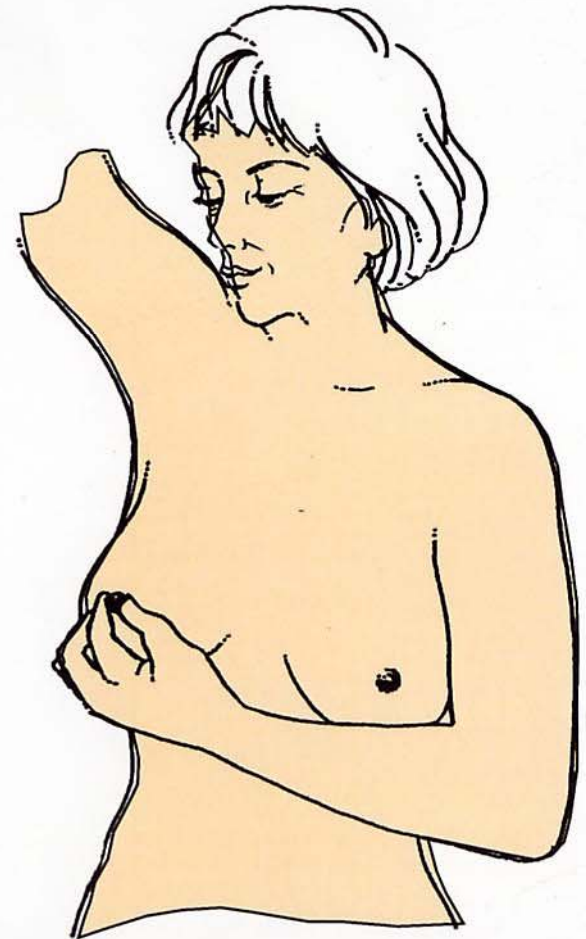
Uso la mano derecha para palpar mi mama izquierda y viceversa. Utilizo las yemas de los tres dedos del medio, pero doblando levemente los nudillos.



5 Palpo el hueco
de mi axila
buscando
bultos.

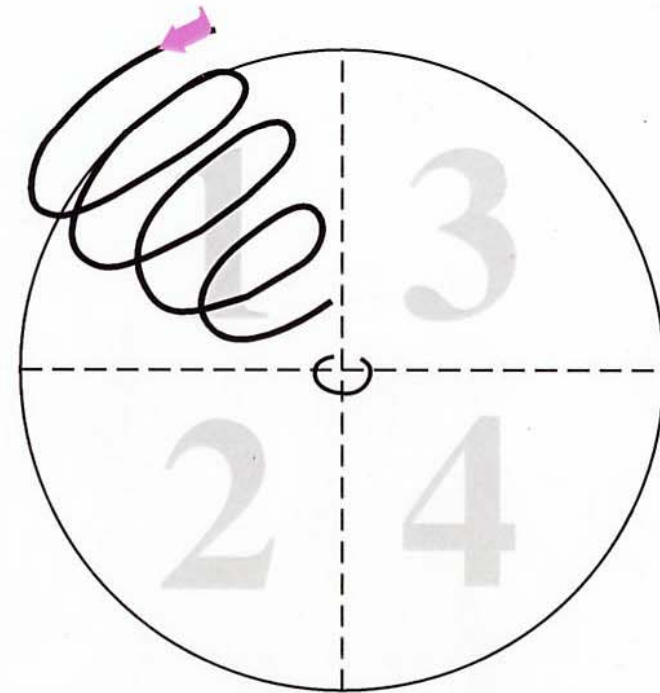
6 Tomo mi pezón y lo aprieto suavemente, para observar si hay alguna pérdida de líquido con sangre.

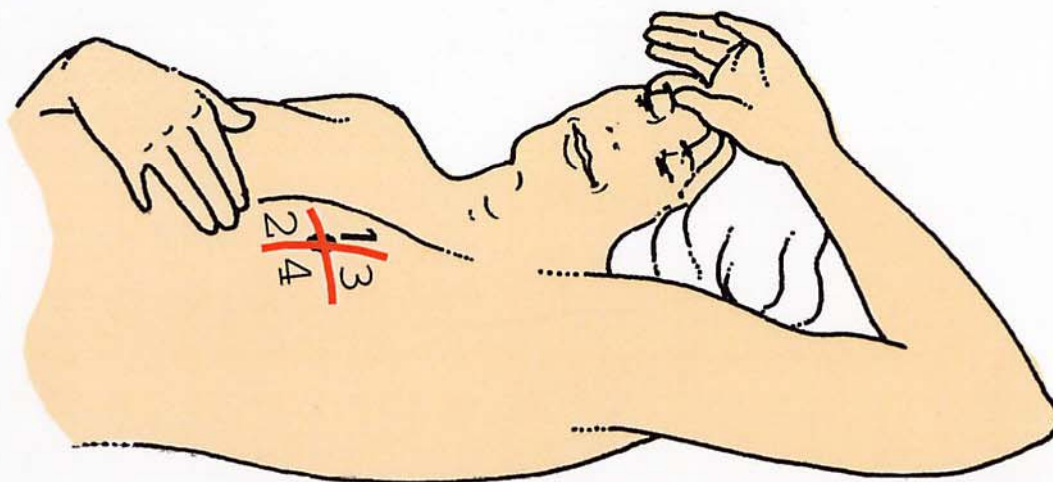
Si puedo, repito estos pasos mientras me ducho.



Ahora me acuesto sobre la cama.

- 7** Coloco el brazo del lado que voy a examinar por sobre mi frente e imagino mi mama dividida en 4 partes. Palpo cada parte con movimientos circulares, desde el borde de la mama hacia el pezón.





Primero palpo las partes 1 y 2 y luego las 3 y 4, presionando con firmeza pero delicadamente, luego giro mi cuerpo levemente y vuelvo a examinar especialmente la zona de la axila.

8

Repito lo mismo en la otra mama.

Me aseguro que no quede ninguna zona sin palpar.

9 Al terminar marco en mi calendario, la fecha en que me realicé el Autoexamen de mamas para recordarla y repetirlo al mes siguiente.

CALENDARIO PARA MI AUTOEXAMEN

AÑO	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.
199												
PRIMER DIA DE MI REGLA												
DIA EN QUE ME REALICE EL AUTOEXAMEN												
RESULTADO normal o sospechoso												