



accenture

¿Cómo realizar mi **AUTOEXPLORACIÓN?**

Aprende a realizar una autoexploración mamaria.

Índice

03

04

06

12

14





SIEMPRE CONMIGO

Hoy queremos abordar un tema importante, algo que puede cambiar tu vida y proteger tu salud. Nos referimos a la autoexploración mamaria, una poderosa herramienta que te permite cuidar de ti misma y detectar posibles problemas a tiempo. Es posible que nunca hayas realizado un autochequeo mamario o que no sepas por dónde empezar. No te preocupes, estamos aquí para guiarte, paso a paso, en este proceso vital.

La autoexploración mamaria es un acto de amor propio y conocimiento de tu cuerpo. A través de él, podrías detectar cambios sospechosos y buscar atención médica si es necesario. No importa tu edad ni tu experiencia previa, todas pueden aprender y beneficiarse de esta práctica.

En este ebook, compartiremos contigo las claves y los consejos para realizar la autoexploración mamaria de forma efectiva. Queremos que te sientas segura y confiada al realizar este examen tan importante. **Recuerda que cuidar de ti misma es una prioridad.**



accenture

01

¿Qué es la
autoexploración?



¿Qué es la autoexploración?

El autoexamen de mamas es una técnica sencilla, pero vital, en la que las mujeres revisan manualmente sus senos en busca de cambios o anomalías que puedan indicar enfermedades mamarias.

El mejor momento para realizar la autoexploración es **hasta dos días después de que termine tu periodo**, ya que los senos suelen estar menos sensibles y no hay cambios hormonales significativos. En el caso de mujeres posmenopáusicas o que no menstrúan, se puede elegir un día específico del mes para realizarlo de manera consistente. La técnica consiste en observar y palpar las mamas en busca de bultos, cambios en tamaño o forma, hundimientos de la piel, cambios en el pezón o dolor persistente en las mamas.

Se recomienda **realizar la autoexploración mamaria mensualmente** para familiarizarse con el aspecto y la sensación de los senos, lo cual facilita la detección de cualquier cambio sospechoso. Sin embargo, es importante recordar que **la autoexploración no reemplaza la mamografía u otras pruebas médicas**, por lo que es fundamental continuar con las revisiones periódicas con un profesional de la salud si ya tienes 40 años o más.



accenture

02

Pasos para realizar
tu autoexploración

Encontremos un lugar cómodo y privado.

Encuentra un entorno cómodo y relajado para realizar tu autoexamen mamario. Un ambiente tranquilo te permitirá concentrarte y prestar atención a cada parte de tu cuerpo sin distracciones.

Puedes elegir realizar la autoexploración en la **ducha**, donde el agua y el jabón facilitan el deslizamiento de tus dedos sobre la piel. Otra opción es hacerlo en la **cama**, donde puedes recostarte y sentirte cómoda mientras exploras tus mamas. También puedes utilizar un **espejo** para observar visualmente cualquier cambio en la forma o apariencia de tus senos.



Elige un momento del día en el que te sientas más relajada y tranquila, para que puedas dedicar el tiempo necesario sin prisas ni interrupciones.

Recuerda que la autoexploración mamaria es una oportunidad para cuidarte y conocerte mejor, por lo que es importante que te sientas segura y protegida en un entorno privado.

Calcula el mejor momento para tu autoexploración mamaria

Conocer tu ciclo menstrual es clave para realizar tu autochequeo de pecho de forma adecuada. Se recomienda realizarla **una vez al mes, preferiblemente entre 5 y 7 días después de que termine la menstruación**. En ese momento, el pecho suele estar menos sensible y menos inflamado, lo que facilita notar posibles cambios.



Recomendamos llevar un registro de la duración promedio de tu ciclo menstrual. Para hacerlo, cuenta los días desde el primer día de un período hasta el primer día del siguiente.

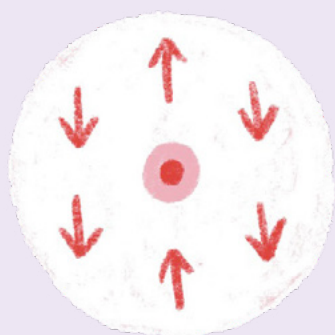
Para identificar ese momento, puedes llevar un registro de la duración promedio de tu ciclo menstrual. Para hacerlo, cuenta los días desde el primer día de una menstruación hasta el primer día de la siguiente.

Si tus ciclos son regulares, realiza la autoexploración cada mes siguiendo esta referencia. Si son irregulares, si no menstruas o tienes dudas, puedes elegir **un mismo día fijo cada mes** para mantener la constancia.

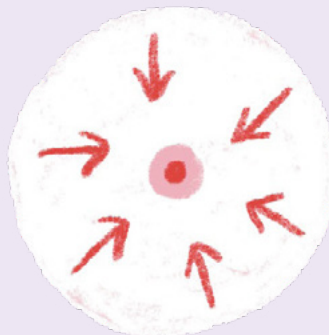
Recuerda que cada cuerpo es diferente. Ante cualquier duda o cambio que te llame la atención, consulta con un profesional de la salud.

¿Cómo palparse?

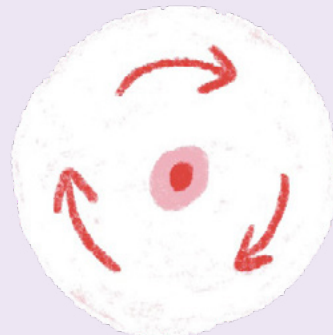
Hay tres principales movimientos y presiones para palparse durante el autoexamen mamario. Estos son:



Vertical



Radial



Espiral

• Movimiento espiral

Utiliza las yemas de tus dedos (índice, medio y anular) para realizar movimientos circulares suaves y firmes sobre toda la superficie de la mama. Comienza desde el exterior y avanza hacia el pezón, asegurándote de cubrir todas las áreas.

• Movimiento radial

Comienza desde la parte externa de la mama y desliza suavemente los dedos hacia el centro o pezón. Coloca los dedos extendidos en el área externa de la mama y, con una presión suave, pero firme, deslízalos hacia adentro en movimientos radiales.

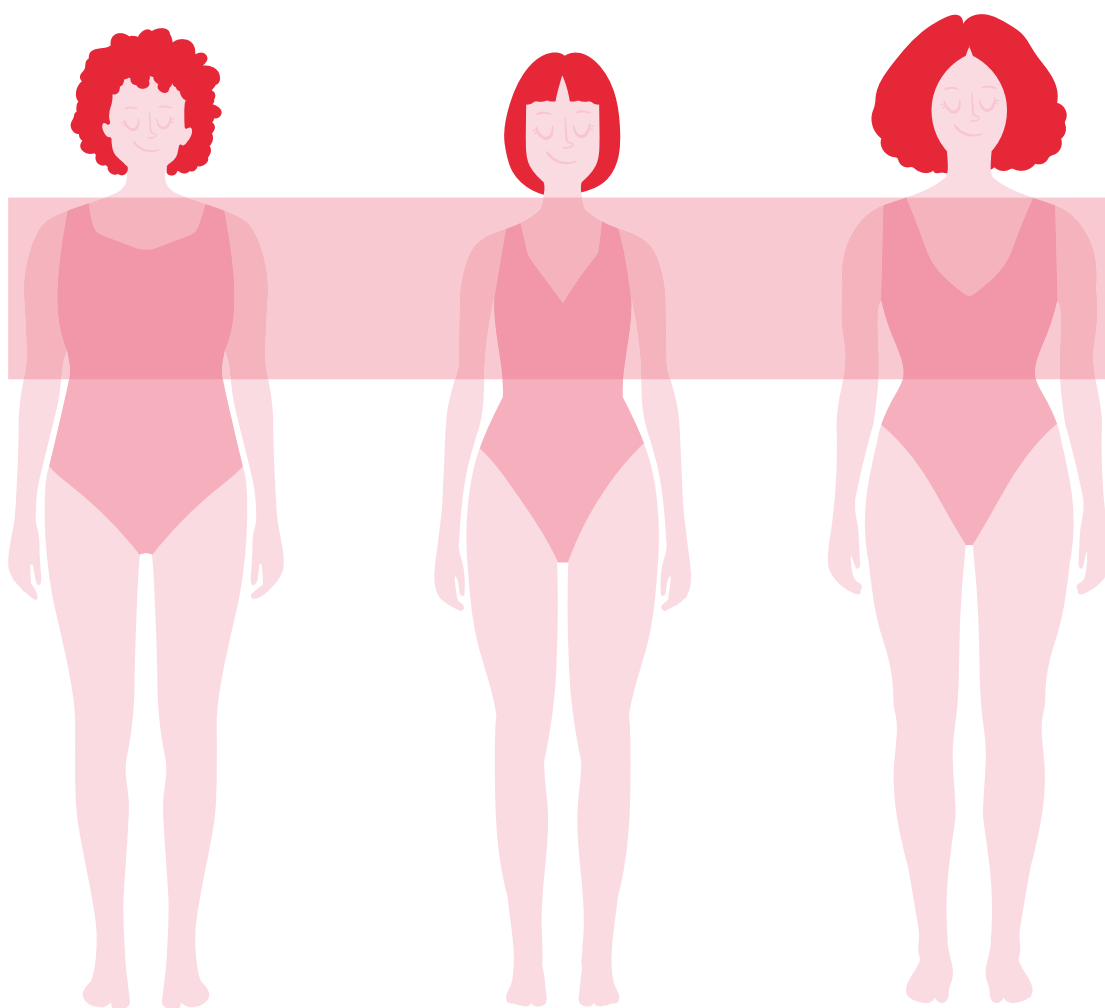
• Movimiento vertical/horizontal

Realiza movimientos verticales y horizontales, ascendentes y descendentes con los dedos, desde la parte inferior de la mama hasta la parte superior y viceversa. Asegúrate de explorar toda la mama de manera sistemática.

Durante cada movimiento, es importante aplicar una presión suave, pero firme para palpar el tejido mamario en busca de bultos, cambios de textura o cualquier anomalía.

¿Dónde palparme?

Con tus manos, traza un cuadrado imaginario en tu cuerpo comenzando por las clavículas, luego pasando por las axilas y debajo de tus mamas. Es en esta área donde debes realizar la palpación.



Realiza tu autoexamen

Sigue estos pasos para realizar tu examen de mamas, con los movimientos comentados anteriormente.

☐ **Observación frente al espejo.**

Desnuda de la cintura hacia arriba, párate frente a un espejo con los brazos relajados. Examina visualmente tus mamas en busca de cambios en forma, tamaño, textura, color o hundimientos. Observa si hay enrojecimiento, inflamación o retracción del pezón.

☐ **Observación con los brazos levantados.**

Levanta los brazos por encima de la cabeza y observa nuevamente tus mamas en busca de los cambios mencionados anteriormente.

☐ **Palpación en posición de pie.**

Coloca la mano derecha detrás de la cabeza. Con la mano izquierda, utiliza los tres dedos medios (índice, medio y anular) para palpar suavemente tu mama derecha. Cubre toda la superficie de la mama, desde el exterior hasta el pezón. Repite el proceso con la otra mama, colocando la mano izquierda detrás de la cabeza y utilizando la mano derecha para la palpación.

☐ **Palpación acostada.**

Recuéstate en una superficie plana y coloca una almohada o una toalla debajo del hombro derecho. Coloca el brazo derecho detrás de la cabeza y con la mano izquierda palpa suavemente la mama derecha. Luego, repite el proceso con la otra mama, recostándote del lado contrario.

☐ **Palpación del pezón.**

Sujeta suavemente el pezón entre el pulgar y el índice y observa si hay alguna secreción anormal, como sangre o líquido claro o turbio.



accenture

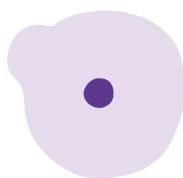
03

Signos de alerta y
***cambios a tener
en cuenta***

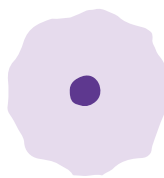
Signos de alerta y cambios a tener en cuenta.

Es vital que estés atenta a tu cuerpo durante el autoexamen mamario, buscando posibles cambios o signos de alerta que podrían requerir una evaluación médica adicional. Algunos de los signos a tener en cuenta son:

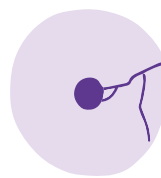
- Presta atención a la presencia de bultos o masas en la mama o axila.
- Observa si hay cambios en la forma, tamaño o textura de tus mamas.
- Fíjate si experimentas enrojecimiento, hinchazón o inflamación en la piel de tus mamas
- Observa cambios en tus pezones, como retracción o secreciones.
- Ten en cuenta cualquier dolor persistente en tus mamas o axilas.



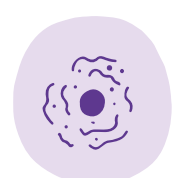
Bulto



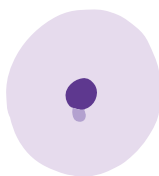
Contorno irregular



Vena inflamada



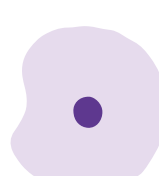
Alteración en la piel



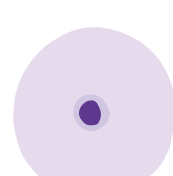
Fluido



Pezón retraído



Hundimiento



Costricción

Recuerda que no todos los cambios o signos de alerta implican necesariamente cáncer de mama, pero es importante que estés alerta y consultes a un médico si notas algo preocupante.

No dudes en buscar una evaluación médica adecuada, ya que es mejor prevenir y descartar cualquier problema, recibiendo el tratamiento necesario en caso de ser requerido. **Tu salud es lo más importante, y mereces cuidarte y protegerte en todo momento.**



accenture

04

¿Cómo se siente
un tumor?

¿Tienes dudas de cómo se siente un tumor?

Muchas mujeres en todo el mundo no saben cómo realizarse un autoexamen o tienen dudas sobre cómo debe sentirse un tumor, y es normal, porque hay poca educación sobre el cuidado de nuestros cuerpos.

En **Palpa** creamos un dispositivo con el fin de enseñar y entrenar la técnica de la autoexploración de mamas en la ducha. Es una jabonera con forma de mama con un **bulto inserto en su interior, con el fin de simular una anomalía.**

Puedes sentir la dureza de un tumor, que es fijo y no se mueve. Al mismo tiempo que entrena el tacto, el jabón es dispensado para que pueda suavizar la piel y tener mejor deslizamiento al revisar su mama.





accenture

**Una vez al mes
recuerda tu
*Autoexploración***

[@thepalpacompany](http://www.palpa.es)