

## AUTOEXPLORACIÓN

¡Practícala periódicamente!!

Son sólo 10 minutos al mes, para conocerte mejor y poder actuar a tiempo.  
Te será más fácil conocer el aspecto habitual de tus mamas, y por tanto, poder apreciar cualquier cambio.

**Y, a partir de los 45 años hazte una mamografía cada 2 años.**



Campaña organizada y llevada a cabo en las Farmacias:



**Boix**  
Calle Xàtiva, 2  
46002 Valencia  
Tel. 963 528 985



**Rovira**  
Passeig Cordelles, 67-70  
08290 Cerdanyola del Vallès  
(Barcelona)  
Tel. 935 921 399



**Arenal 2**  
Calle Arenal, 2  
28013 Madrid  
Tel. 915 249 276



**El Burgo**  
C.C. Burgocentro  
C/ Comunidad de Madrid, 37-41  
28231 Las Rozas (Madrid)  
Tel. 916 361 368



**Alcocer**  
Ctra. de Liria, 25  
46100 Burjassot  
(Valencia)  
Tel. 963 638 070



**Santa María**  
Carrer Santa María, 27-29  
08172 Sant Cugat del Vallès  
(Barcelona)  
Tel. 936 741 531

Guía de Autoexploración

# Transforma tu papel contra el cáncer



Una antigua leyenda japonesa cuenta que quien consiga hacer mil grullas de origami conseguirá ver cumplido su mayor deseo.

**Juntos lo haremos posible.**

# # milgrullas



19 de Octubre: Día Mundial contra el Cáncer de Mama

# Guía de Autoexploración

Porque el **cáncer de mama** no se ve, se siente

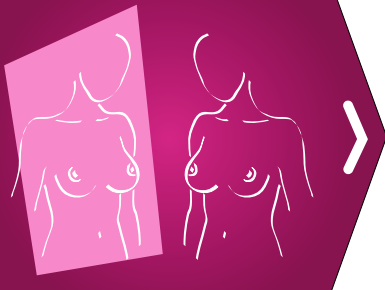
El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres occidentales. En España se diagnostican alrededor de 22.000 nuevos cánceres de mama al año.

El cáncer de mama es una de las pocas enfermedades cancerosas que se pueden diagnosticar precozmente; es decir, antes de que se note algún síntoma.

## La importancia del diagnóstico precoz

Las posibilidades de curación de los cánceres de mama que se detectan en su etapa inicial (in situ) son prácticamente del 100%.

## Comenzamos la autoexploración



### 1º Observación

#### ¿Cuándo?

- 1 vez al mes, preferiblemente 1 ó 2 días después de la menstruación.
- En la menopausia, el primer día de cada mes.

#### ¿Cómo?

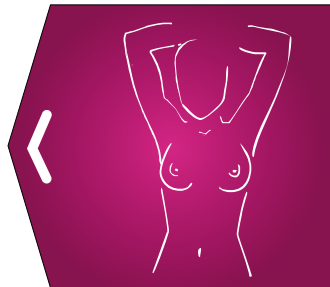
Desnuda hasta la cintura, frente a un espejo, con buena iluminación, y los brazos colocados a los lados.

- ¿Tienen tus mamas el tamaño y la forma habituales?
- ¿La piel está lisa, sin arrugas y asperezas (aspecto piel de naranja)?
- ¿El borde interior está bien perfilado?(usa un espejo auxiliar justo debajo de las mamas)

### Pezones

Los brazos elevados sobre la cabeza

- ¿Están retraídos?
- ¿Sobresalen anormalmente?
- ¿Excretan algún líquido claro y/o sanguinolento?



Si la respuesta a alguna de las preguntas es afirmativa consulta con tu medico ¡vale la pena!

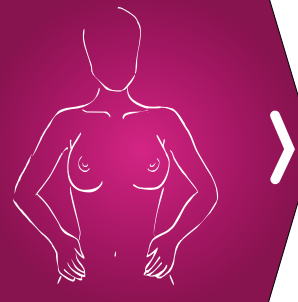
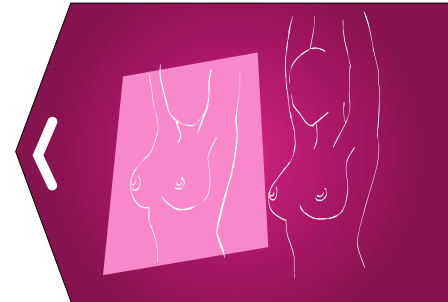


### Mamas y Axilas

Los brazos levantados y estirados

- ¿Existe diferencia en el tamaño o la forma entre una y otra?
- ¿Tiene una de ellas menos movilidad respecto a la otra?
- ¿Se queda/n adherida/s al tórax?
- ¿Observas algún bulto o prominencia en las axilas?

En la misma posición, con los brazos elevados, observa los perfiles. ¡Recuerda! estás buscando algo anormal.



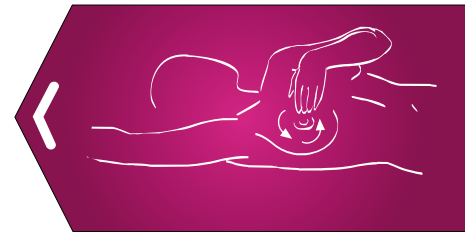
Con los brazos apoyados en las caderas y presionando hacia dentro, logra que se tensen los músculos pectorales:

- ¿Existe alguna irregularidad en la piel?
- ¿Aparece alguna depresión o abultamiento?

### 2º Autopalpación

Túmbate sobre una superficie plana (cama), eleva el hombro poniendo debajo una toalla doblada y apoya la cabeza en un almohadón.

- Palpa con las yemas de los dedos, manteniéndolos juntos y estirados.
- Describe círculos de fuera a dentro (en el sentido de las agujas del reloj), hasta rodear el pezón.
- Presiona, sin brusquedad, pero con cierta firmeza hacia las costillas, poniendo especial atención en la zona más externa de la mama.
- Finaliza palpando detenidamente las axilas.



¡Recuerda siempre! estás buscando algo anormal: un bulto, endurecimiento...

\*\*Normalmente la mama ofrece al tacto multitud de pequeños nódulos, cuando practiques el reconocimiento, de forma habitual, los identificarás inmediatamente. En los días previos y durante la menstruación alguno de estos nódulos aumentan de tamaño y pueden ser dolorosos, esto es normal. Por esto es importante realizar la palpación una vez pasada esta fase (1 ó 2 días después de la regla), para no alarmarte innecesariamente.