

Paso a paso en el **Autoexamen Mamario**

Paso a paso en el **Autoexamen Mamario**

El autoexamen mamario **no reemplaza los estudios por imágenes ni el examen realizado por un profesional**, pero ayuda a conocer tu cuerpo y detectar cambios que te permitan consultar a tiempo.

¿Cuándo realizarlo?

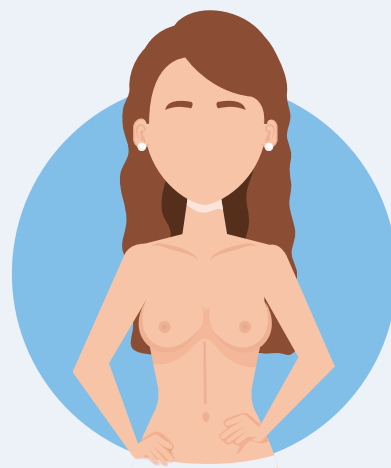
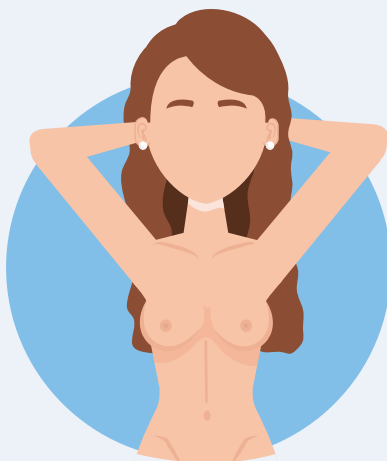
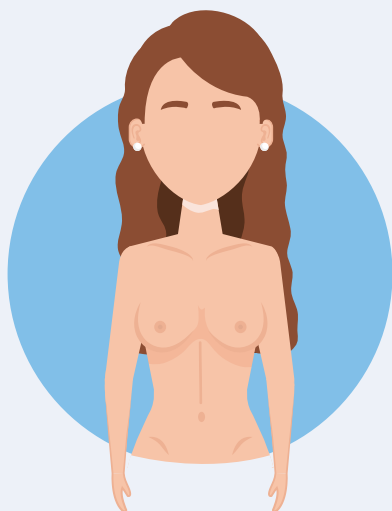
- Una vez al mes .
- Lo ideal es realizarlo en el periodo postmenstrual.
- Si no menstruas puedes elegir un día fijo de cada mes.

Paso a paso:

1. Inspección frente al espejo

Con el torso desnudo y los brazos relajados:

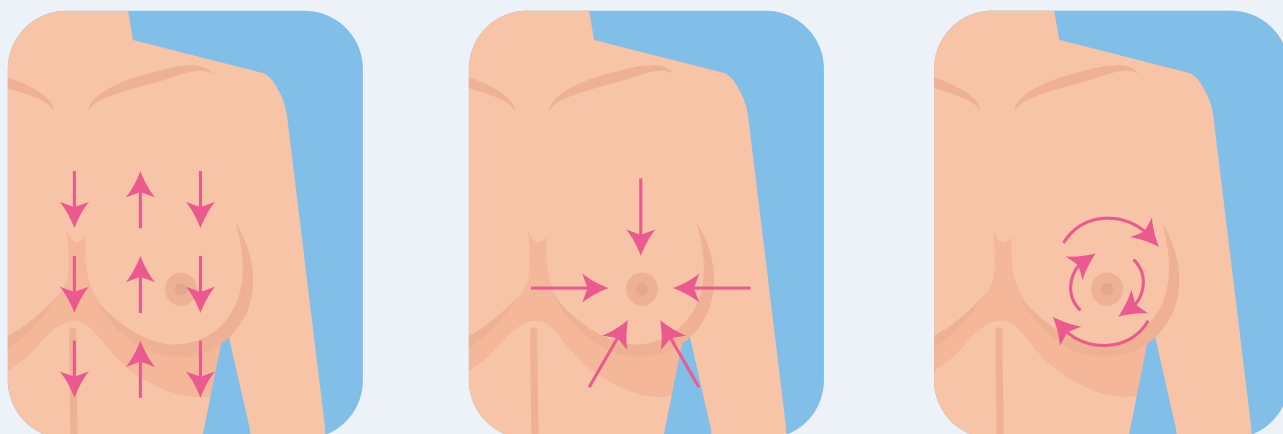
- Observa el tamaño, forma y simetría de ambas mamas.
- Buscá cambios en la piel: hundimientos, enrojecimiento, bultos visibles, secreciones del pezón.
- Repetí con los brazos en alto detrás de la cabeza
- Apoyá las manos en la cadera para observar si hay retracción o hundimiento.



2. Palpación de pie o sentada

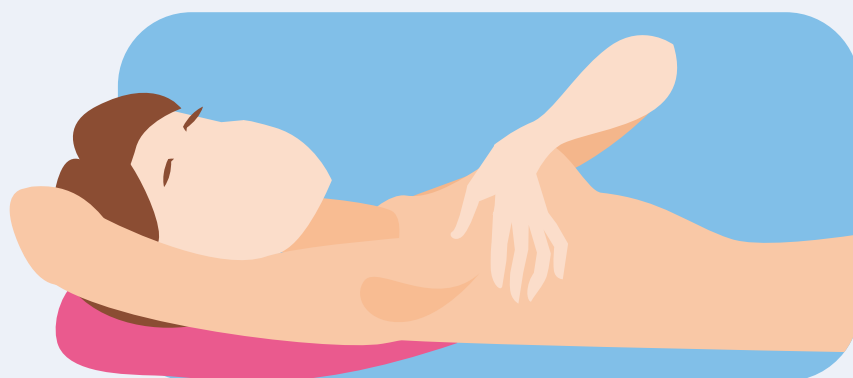
- Usá los tres dedos medios de una mano para palpar la mama contraria.

- Hacé movimientos circulares pequeños y firmes, cubriendo toda la mama (desde la axila hasta el esternón y desde la clavícula hasta debajo del seno).
- No olvides la zona de la axila.



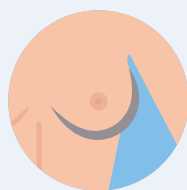
3. Palpación acostada

- Acostate y colocá una almohada bajo el hombro del lado que vas a examinar.
- Con la mano contraria, palpá la mama como en el paso anterior.
- Repetí del otro lado.

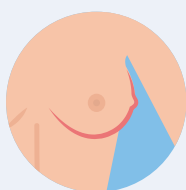


¿Qué cambios consultar con el médico?

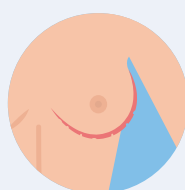
- Endurecimiento de un área
- Bulto/nódulo detectado por inspección o palpación
- Hundimiento en la mama
- Enrojecimiento total o de una área con o sin dolor
- Secreción por pezón, sobre todo si contiene sangre
- Retracción del pezón
- Piel de naranja



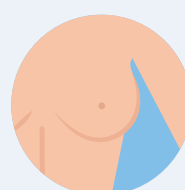
Endurecimiento



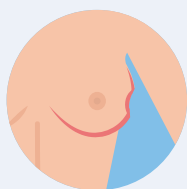
Bulto



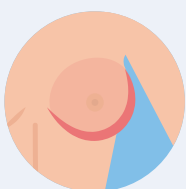
Hoyuelo



Retracción
del pezón



Hendidura



Enrojecimiento



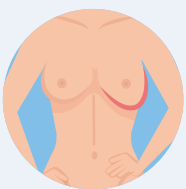
Secreción



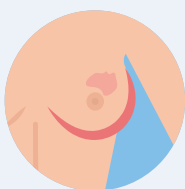
Crecimiento
de venas



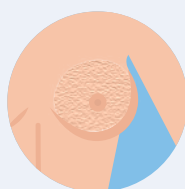
Masa



Cambio de
forma



Erosión
cutánea



Piel de naranja

¡Realiza tus controles mamarios habituales con tu médico de cabecera y complementalo con el autoexamen en tu casa!

El cáncer de mama no puede prevenirse pero **su detección temprana mejora el pronóstico y aumenta las posibilidades de curación.**



Unidad Mujer, todos los
controles ginecológicos de
rutina **en un solo día y un
solo lugar, todo coordinado.**



Sanatorio Acreditado por
Joint Commission International

Sanatorio acreditado por Joint Commission International (JCI) significa que ha cumplido con los estándares internacionales más rigurosos en calidad y seguridad del paciente. La JCI es la entidad global más reconocida en acreditación de organizaciones de salud: implica un compromiso real con procesos clínicos seguros, eficientes, centrados en el paciente y evaluables.

Implica: Calidad en la atención médica, Seguridad del paciente, Gestión institucional, velar por Derechos del paciente.

 **Sedes Unidad Mujer:**

Cerro: Blas Pascal 5332

Nva. Cba.: Obispo Oro 42 – 5to Piso



0810-555-2553



@sanatorio_allende



/sanatorioallende



@sanatorioallendesa



sanatorioallende.com