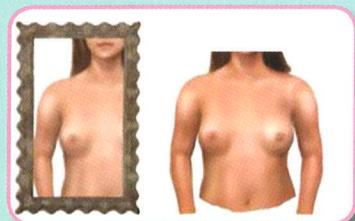


La revisión de las mamas debe hacerse de manera mensual, cuenta 10 días a partir de tu menstruación y ese día es el ideal. Si ya no menstruas fija un día al mes y mensualmente revísate.

Es importante que te revises desnuda de la cintura hacia arriba y frente a un espejo en el que puedas ver tu cuello y tus mamas.

1 Colócate frente a un espejo en posición de firmes, observa el tamaño y la forma de tus mamas, generalmente tienen diferencias entre una y otra mama y debes reconocerlas.



Observa

- ¿hay deformaciones como hundimientos, protuberancias o "bolitas"? Fíjate bien. ¿hay una asimetría muy marcada entre tus mamas?

- ¿cómo es tu piel?
- ¿hay cambios de color?
- ¿hay erosiones y/o lesiones?
- ¿"hay piel de naranja"?
- ¿hay zonas de enrojecimiento, oscurecimiento, o de color violáceo?
- ¿notas venas gruesas?

- ¿cómo es tu pezón?
- ¿hundido?
- ¿retraído hacia algún lado?
- ¿hay salida de líquido?

Prueba diferentes movimientos: muévete de un lado a otro y de atrás hacia adelante, balancéate lentamente, nota los cambios y regístralos. Observa detenidamente.

2 Ahora coloca tus manos sobre las caderas, nuevamente observa tu piel, tu pezón y tus mamas. Comienza la revisión desde el cuello, los hombros en la región de la clavícula y las mamas.



Prueba diferentes movimientos:

Coloca los codos hacia atrás y hacia adelante, observa completa y detenidamente tus pechos. Nota los cambios y regístralos.

3 Ahora inclínate sobre tu cintura con los brazos colgando, tus mamas deben colgar, observa ¿hay algún cambio en su forma?. Fíjate bien si existe algún hueco, protuberancia, cambio de color en tu piel.

Nota los cambios y regístralos.



4 ¡Levanta los brazos! ¿hay algún cambio en tus mamas? Fíjate bien en la forma, tamaño, en el pezón, en el color de la piel. Nota si hay salida de líquido por el pezón.

Prueba diferentes movimientos: mueve los hombros, hacia arriba y hacia abajo, balancéate lentamente de un lado a otro observa lenta y completamente tus pechos.

Cualquier zona que sea claramente diferente del otro seno con respecto a tus anteriores revisiones, requieren un exhaustivo examen médico.

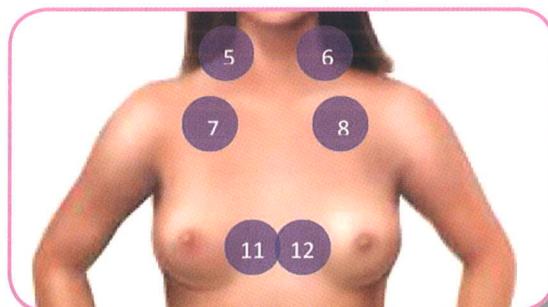
De los pasos 5 al 16

La región izquierda se explora con la mano derecha y la región derecha se explora con la mano izquierda.



Siempre **toca y siente** con las yemas de tus dedos índice, anular y medio, con movimientos circulares, haciendo presión. Trata de descubrir cualquier detalle que llame tu atención: *textura de la piel, sensibilidad, bultos, hundimientos, cambio de color.*

Explora con calma, ¿notas algún cambio?.



5-6 Exploración de la cadena cervical ganglionar. Inicia debajo de la oreja, desciende por la parte lateral del cuello hasta que llegues a tu clavícula.

Toca lentamente y con movimientos circulares.

Sí sientes alguna bolita o varias, palpa su consistencia ¿son duras, blandas, móviles?. Toca ¿duele?.

7-8 Explora la cadena ganglionar supra clavicular e infraclavicular. Toca la región encima de la clavícula y debajo de ella.

Siente si encuentras algún ganglio, ¿qué características tiene?

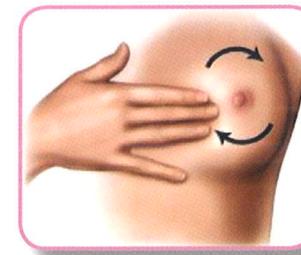
Haz movimientos rotatorios de la cabeza con la finalidad de contraer el músculo homohioideo para identificarlo adecuadamente y diferenciarlo de una posible tumoración.



9-10 Explora tu axila. Inicia con tu brazo relajado, colgante... toca con los tres dedos y llega a la parte más alta posible del vértice axilar. Toma el pliegue axilar entre tus dedos y tu pulgar y siente detenidamente.

11-12 Explora la región paraesternal. Revisa los ganglios paraesternales, están a un lado del hueso que se localiza en el centro de tu mama, imagina líneas verticales a cada lado y recórrelas tocando con cada dedo.

Recuerda que el lado derecho se explora con la mano izquierda y viceversa.



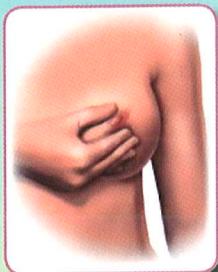
13-14 Explora cada una de tus mamas, inicia en el centro, imagina una espiral, tocando toda tu mama.

Valora y describe las características de cualquier bolita que encuentres ¿dónde está? ¿qué tamaño tiene? ¿qué forma tiene? ¿se siente dura o blanda? ¿se mueve? ¿duele?.



15-16 Explora la cola de cada una de tus mamas.

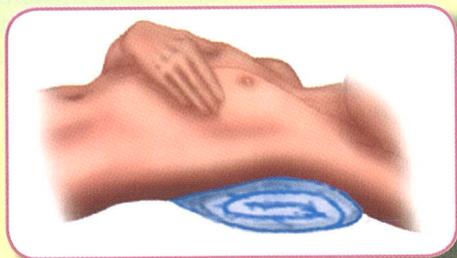
Toca con tus tres yemas la cola de la mama, toma entre tus dedos y también siente. Identifica cualquier cambio que llame tu atención



17-18 Explora tus pezones. Exprime cada pezón horizontalmente

y verticalmente, has presión suave ¿sale líquido? ¿qué color es? ¿tiene olor? ¿a qué huele?.

19 Efectúa todas los pasos anteriores (del 1 al 18), pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.



Si observas algo que no habías visto o sentido antes (bolitas, endurecimientos o hundimientos) acude a tu unidad médica más cercana.

Lic. José Francisco Olvera Ruiz
Gobernador Constitucional del Estado de Hidalgo

Lic. Edna Geraldina García Gordillo
Secretaria de Desarrollo Social

Lic. Pedro Luis Noble Monterrubio
Secretario de Salud Pública

Lic. Erika Rodríguez Hernández
Directora General del Instituto Hidalguense de las Mujeres

Instituto Hidalguense de las Mujeres
Parque Hidalgo No. 103. Col. Centro, C.P. 42000
Pachuca, Hidalgo. Tel. (771) 71 892 05
ihm prodigy.net.mx
www.mujeres.hidalgo.gob.mx



INSTITUTO
HIDALGUENSE
DE LAS MUJERES



19 PASOS Por Tu Vida

La autoexploración de tus mamas



*Observa, toca
y siente*