

CLINICA GINECOLOGICA TOCO-GYN, S.L.

AUTOEXPLORACION MAMARIA

INTRODUCCION

INSTRUCCIONES PARA LA AUTOPALPACIÓN

1. INSPECCIÓN.

2. PALPACIÓN.

CLINICA GINECOLOGICA TOCO-GYN, S.L.

AUTOEXPLORACION MAMARIA

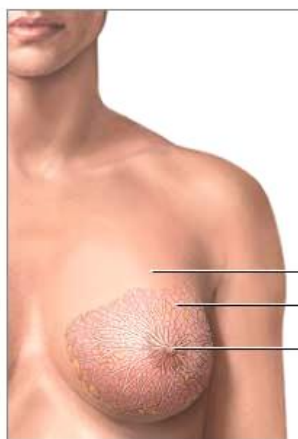
INTRODUCCION

La autopalpación es una técnica de autoexploración de gran importancia en la evolución de las enfermedades de mama. Realizar la autopalpación una vez al mes le permitirá notar precozmente cualquier modificación reciente de las mamas que podrá comentar con su médico.

El tiempo empleado en la exploración mamaria es uno de los parámetros que mejor predicen su sensibilidad. Varios estudios han demostrado que consumir dos minutos en explorar las mamas mejora la sensibilidad.

La autopalpación debe realizarse a los 2 ó 3 días de finalizar la menstruación. El control de las reglas y del examen, evitará los olvidos:

	Fecha de la regla	Fecha de exploración
ENERO		
FEBRERO		
MARZO		
ABRIL		
MAYO		
JUNIO		
JULIO		
AGOSTO		
SEPTIEMBRE		
OCTUBRE		
NOVIEMBRE		
DICIEMBRE		



Seno (mama)
Glándula mamaria
Pezón

ADAM.



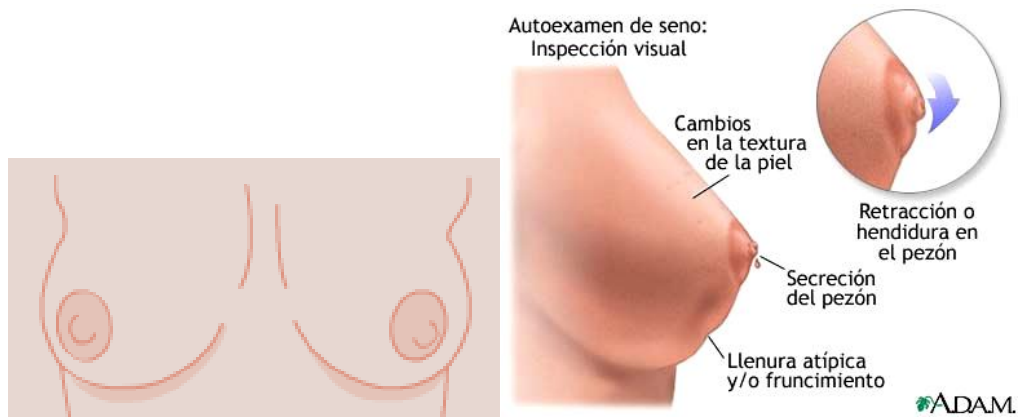
CLINICA GINECOLOGICA TOCO-GYN, S.L. AUTOEXPLORACION MAMARIA

INSTRUCCIONES PARA LA AUTOPALPACIÓN

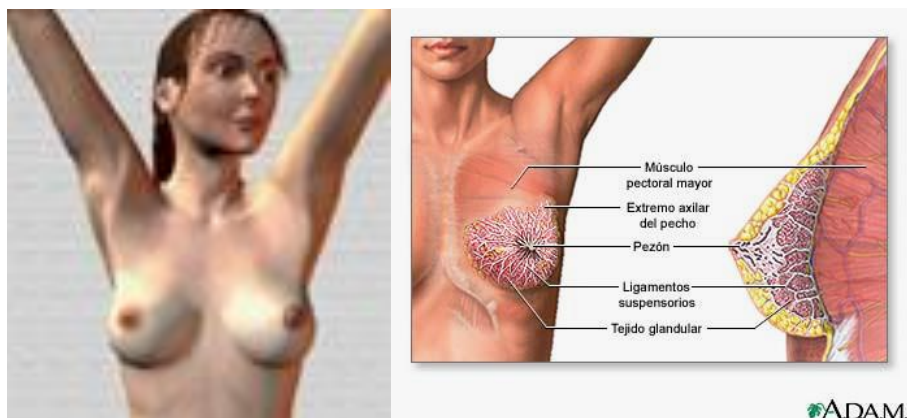
1. INSPECCIÓN:

Ante el espejo con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, examine atentamente las mamas y compruebe que:

- 1.- Son simétricas, de igual tamaño y relieve.
- 2.- No presenta retracciones.
- 3.- Su piel es lisa y sin asperezas o rugosidades (piel de naranja)
- 4.- Los pezones no están retraídos ni eliminan líquidos anormales.



A continuación, levante los brazos y compruebe que las mamas tienen un contorno circular y regular sin deformaciones localizadas.

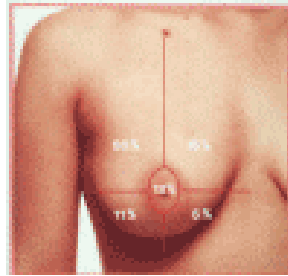


CLINICA GINECOLOGICA TOCO-GYN, S.L.

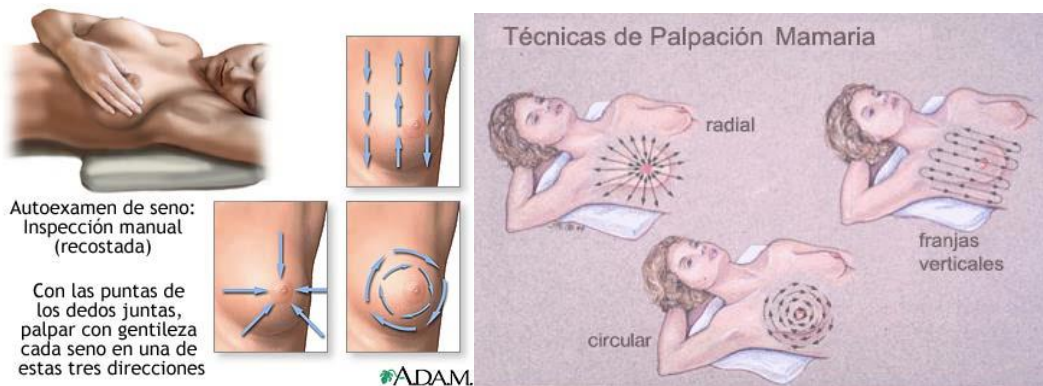
AUTOEXPLORACION MAMARIA

2. PALPACIÓN:

Para proceder a la palpación, imagínese que su mama está dividida en cuatro partes o cuadrantes.



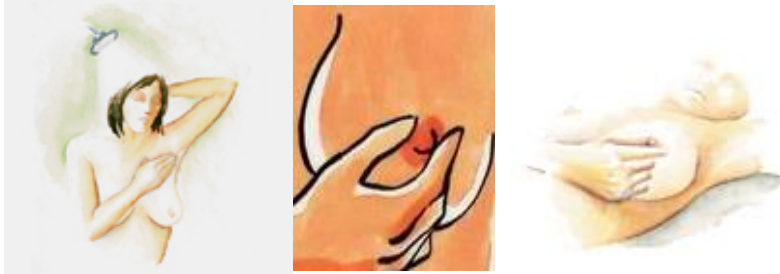
Tumbada sobre la cama palpe lentamente cada uno de los cuadrantes de la mama con la mano plana (la mama izquierda con la mano derecha y viceversa), haciendo presión sobre la parrilla costal y realizando pequeños movimientos circulares hacia dentro y en dirección al pezón (no pince la glándula con los dedos).



La fisiología de la mama normal tiene nódulos. La variación del tejido está determinada en parte por la fase menstrual del ciclo, y la nodulación aumenta en la fase luteínica del ciclo como consecuencia de la ingurgitación de los vasos y del tejido del estroma (antes de la menstruación).

Si se palpa algún nódulo que antes no palpaba, debe describirse con cuidado en términos de localización, tamaño, movilidad y textura.

A continuación, explore detenidamente el hueco axilar en busca de ganglios. No son excepcionales. Lo importante es si son de aparición reciente o se han modificado. Por último presione el pezón entre el pulgar y el índice. Si aparece líquido, fíjese en el color.



De las lesiones detectadas en la exploración mamaria, sólo entre el 6% y el 46% son malignas, dependiendo de la edad de la paciente.