

La Sociedad Médica del Hospital General de México "Dr. Eduardo Liceaga", te orienta, en el mes de detección oportuna de Cáncer de mama se une a esta gran campaña.

🎀 Cuídate, porque tú también eres importante.

Unos minutos para revisarte y realizar tus estudios a tiempo pueden hacer una gran diferencia. ❤️

Quiérete, concóctete y cuídate.

Detección temprana del cáncer de mama

Conoce tu cuerpo, revisa tus mamas una vez al mes.

La autoexploración te ayuda a conocer lo que es normal en ti y a detectar cambios a tiempo.

1 Frente al espejo
Observa tus mamas con los brazos a los lados.

- Revisa que tengan la misma forma y tamaño.
- Observa la piel (que no haya hoyuelos, enrojecimiento o cambios).
- Fíjate en el pezón (que no esté hundido o con secreción).

2 Con los brazos arriba
Levanta los brazos y observa nuevamente.

- Compara ambas mamas.
- Observa si hay cambios en la piel o en la forma.
- Revisa que no aparezcan hundimientos o irregularidades.

3 Con las manos en la cintura
Presiona suavemente para contraer el músculo del pecho.

- Observa si hay cambios en la forma o en la piel al contraer el músculo.

4 Observa los pezones
Revisa que no haya:

- Secreción (que no sea leche).
- Hundimiento.
- Enrojecimiento.
- Costras o cambios en la piel.
- Cualquier cambio es importante.
- Si notas secreción espontánea, consulta a tu médico.

5 Explora tus mamas con la mano
Puedes hacerlo acostada o durante el baño, cuando la piel está húmeda y es más fácil sentir cambios.

A Acostada

- Coloca una almohada o toalla bajo el hombro del lado que vas a explorar.
- Con las yemas de los tres dedos medios, presiona suavemente y realiza movimientos circulares.
- Revisa toda la mama, desde la parte externa hasta el pezón y desde la clavícula hasta el pliegue del seno.

B Durante el baño

- Con la piel húmeda y enjabonada, es más fácil deslizar la mano.
- Usa las yemas de los dedos y movimientos circulares, con una presión ligera, media y profunda para revisar todos los tejidos.
- Explora toda la mama, del mismo modo que en la posición acostada.

6 Explora la axila

- Con la mano contraria, palpa suavemente la axila para detectar bultitos o inflamación en esta zona.

¿Qué debo buscar?

Bultitos o endurecimientos.

Cambios en la piel (hoyuelos, enrojecimiento o aspecto de "piel de naranja").

Cambios en el pezón (hundimiento, secreción o costras).

Cambios en la forma o en el tamaño.

Dolor persistente en alguna zona (aunque muchos cánceres no causan dolor).

¿Cuándo hacerlo?

- Una vez al mes.
- Después de la menstruación, cuando las mamas están menos sensibles.
- Si ya no tienes menstruación, elige un día fijo del mes.

Si encuentras algún cambio, por pequeño que sea, no te alarmes, pero sí consulta a tu médico.
La detección temprana puede hacer la diferencia.