

Procurar un estilo de vida saludable, manteniendo un peso corporal adecuado, ejercitándose y evitando hábitos de tabaquismo y alcoholismo por el riesgo que representan, además de optar por lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida de sus bebés; contribuyen a reducir los factores de riesgo.



## PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA



**UPA**  
**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA  
DE AGUASCALIENTES**

Teléfono: 442 14 00 Ext 1482  
Salud Integral

Conocer tus senos es de vital importancia y para ello no hay nada mejor que la autoexploración mensual, pues cualquier cambio, si se detecta a tiempo, puede salvarte la vida.

# Autoexploración



Se recomienda entre el 7° y 10° día de iniciado el periodo menstrual. Consta de 2 etapas:

## Observación.-

Colóquese de pie y sin ropa frente a un espejo y observe: Primero, mire los senos con los brazos caídos a lo largo del cuerpo. Después, ponga las manos sobre las caderas y presione firmemente sobre ellas. Finalmente, coloque los brazos arriba y gire el busto ligeramente hacia la derecha y hacia la izquierda.



Siempre buscando cambios de textura en la piel (enrojecimiento, pliegues,

hundimientos, bultos, eczema alrededor del pezón, etc.); deformidades o desviaciones del pecho (diferentes el uno del otro en su forma, tamaño y posición) o si el pezón está retraído, ha cambiado de forma o segrega líquido.

## Palpación.-

a) Frente al espejo o durante el baño, busca bolitas, zonas dolorosas, abulta-



mientos o consistencia diferente al resto de la mama. Con las manos

invertidas, es decir, la mama izquierda con la mano derecha mientras la mano izquierda esta detrás de la cabeza y viceversa. Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente.

Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Revisa la mama completa desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen y desde la axila hasta el escote.



b) Acuéstate, con una toalla o almohada debajo del hombro de la mama a revisar,



realice los mismos movimientos descritos en el inciso a) en cada seno.

## Sabias que?

Octubre es el mes contra el cáncer de mama, en Aguascalientes mueren en promedio 4 mujeres al mes por esta causa.