

Autoexamen de los pechos, 5 minutos cada mes

La inspección

Consiste en observar el aspecto externo de los pechos. Se realiza observando atentamente cada uno de los pechos en un espejo y comparándolos de la manera siguiente:



1. Primero, observadlos con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
2. Después, poned las manos sobre los costados y contraed los músculos del pecho para resaltar posibles deformaciones o anomalías.
3. Finalmente, poned las manos en la nuca y girad el busto ligeramente, hacia la derecha y hacia la izquierda.

Anomalías

Las anomalías más frecuentes y que hay que observar con más atención son las siguientes:



1. Cambios en la textura de la piel (pliegues, huecos, etc.). Eczema alrededor del pezón.



2. Deformación de los pechos (diferentes el uno del otro en su forma y posición).



3. Desvío o retracción del pezón.



Si detectas alguno de estos signos, consultad a vuestro médico de cabecera.

4. Derramamiento de secreciones sanguíneas por el pezón.

5. Equimosis o mancha de color azul morado alrededor del pezón.

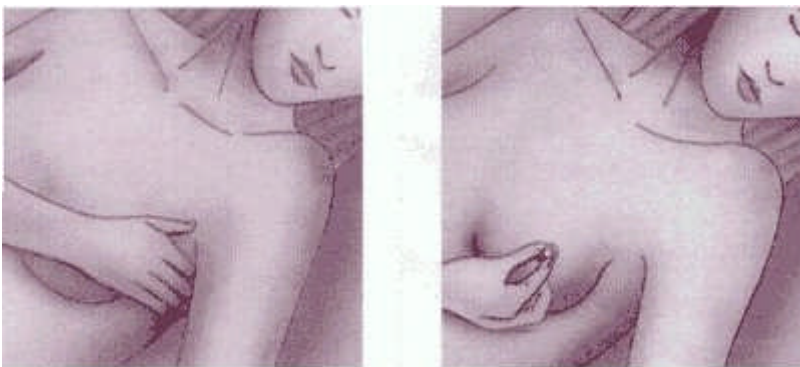
La palpación Permite descubrir posibles bultos o nódulos anormales en el pecho. Para realizar esta exploración es necesario que la mujer este estirada cómodamente y ha de utilizar lo blando de los dedos. Es necesario conocer bien la estructura normal de los dos pechos para poder notar cualquier cosa extraña.



1. Poned el brazo izquierdo detrás de la cabeza y explorad el cuarto interior superior. Hacedlo de fuera para dentro y desde el tórax y las costillas hacia el pezón. Examinad el cuarto interior inferior de la misma manera. Aprovechad para palpar la zona que rodea el pezón.

2. Bajad el brazo y colocadlo a lo largo de cuerpo para explorar el cuarto exterior inferior. Palpad hacia dentro y en dirección al pezón, desde las costillas y por fuera de la zona del pecho.

3. Continúad en la misma posición para explorar el cuarto exterior superior del pecho. Palpad esta región hasta la axila.



4. Palpad la axila para detectar la presencia de posibles bultos o nódulos

5. Finalmente, apretad suavemente cada pezón y observad si se produce alguna secreción sanguinolenta.

6. Proceded de la misma manera para explorar el pecho derecho, con el brazo derecho colocado detrás de la cabeza y posteriormente, con el brazo derecho estirado a lo largo del cuerpo.

La mama, además de ser un órgano destinado a la lactancia, tiene gran importancia en la estética de la mujer, y también como órgano sexual secundario. Hay órganos de acceso muy difícil, como los que están alojados en las grandes cavidades del cuerpo (abdomen, tórax, cráneo). Otros órganos, pero, como las mamas, se encuentran al alcance de la vista, de la mano, y de todas las técnicas auxiliares para el diagnóstico de su posible enfermedad, cuando esta se encuentra en su inicio y está totalmente localizada. La importancia de un diagnóstico correcto, realizado en el momento en que se presenten los primeros síntomas de una posible enfermedad, radica en el hecho que, incluso que se trate de una afección cancerosa, puede prevenirse. De otro lado, en el caso de una enfermedad benigna, cuanto antes se detecte, menos trauma causará a la mujer.

Por esto creemos que este folleto informativo puede tener interés orientativo para aquella mujer que desee vigilarse periódica y, muy especialmente, la revisión ginecológica y mamaria que, en principio, aconsejamos que se haga una vez al año. Será el médico, pero, quien indicará, en cada caso, la frecuencia con que conviene realizar estas revisiones.

Para que el autoexamen de los pechos sea eficaz, se recomienda:

1. Hacedlo una vez cada mes.
2. La época más adecuada es una semana después de la menstruación, ya que es cuando los pechos están más blandos.
3. Hacedlo en dos fases (la inspección y la palpación).