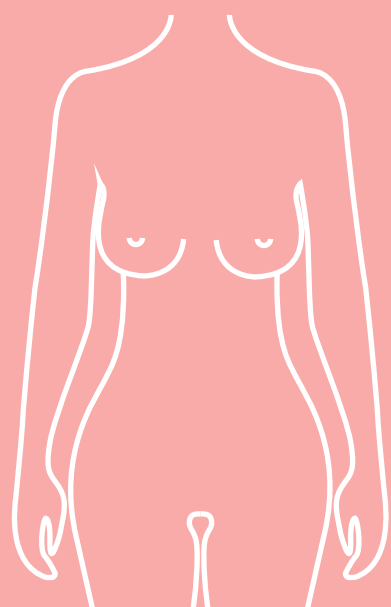


MIRA AL CÁNCER DE MAMA

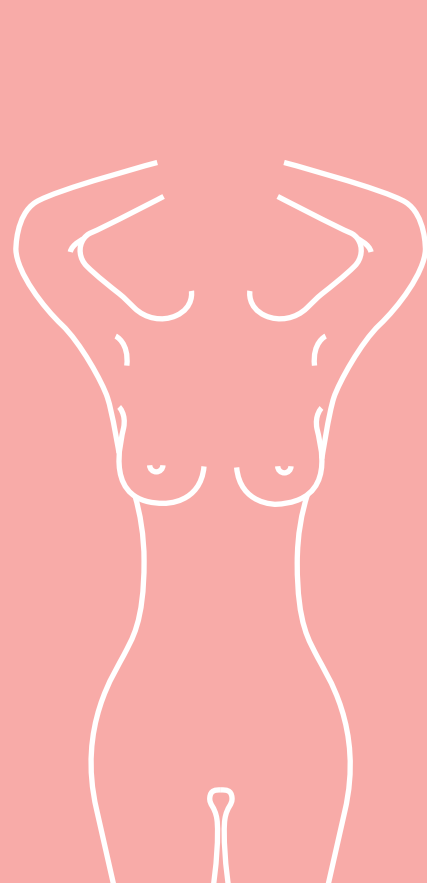
#SacaPecho

La detección precoz es clave en la supervivencia del cáncer de mama. Desde la Asociación Española Contra el Cáncer te invitamos a realizar la autoexploración mamaria en unos sencillos pasos:



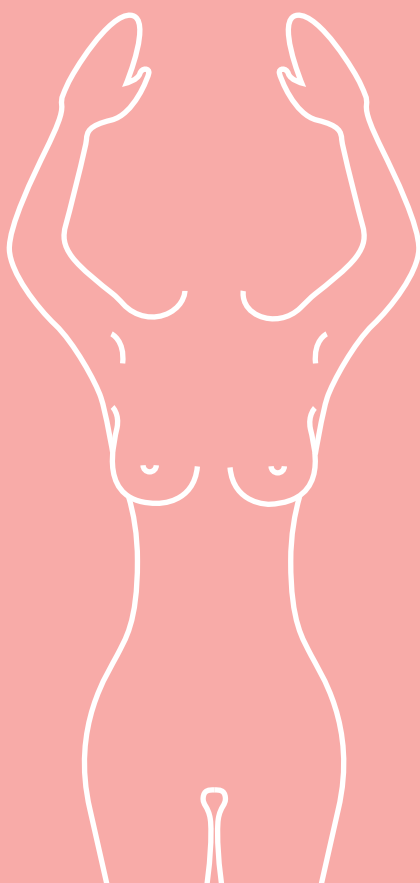
MAMAS

Colócate delante del espejo con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo y observa las mamas. Observa si las mamas tienen la forma y el tamaño habitual, si la piel está lisa, sin arrugas ni asperezas y si el borde inferior, la zona del aro, es liso y regular.



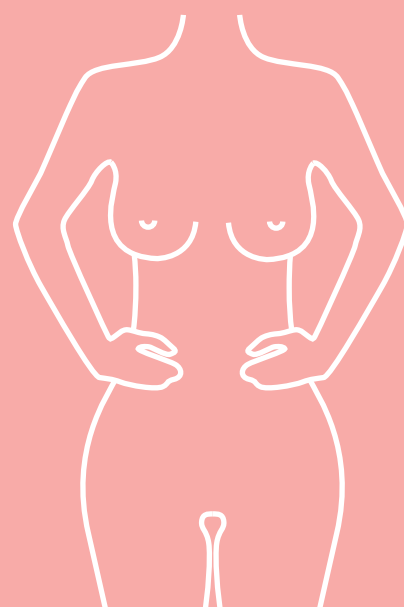
PEZONES

Pon los brazos elevados sobre la cabeza para fijar tu atención en los pezones. ¿Están retraídos? ¿Sobresalen anormalmente? ¿Supura algún líquido? También fijate en la areola, la zona alrededor del pezón, y examina las rugosidades o si hay alguna mancha o coloración anormal.



MAMAS Y AXILAS

Ahora, sitúa los brazos levantados y estirados, observa las mamas y axilas. Comprueba si hay alguna diferencia entre un pecho y otro, la axila y la otra, si hay algún bulto o prominencia y si tienen la misma movilidad.



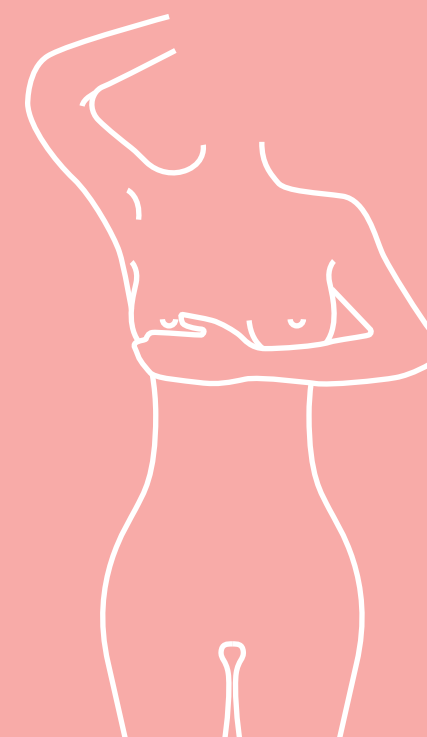
MAMAS Y AXILAS

Con los brazos apoyados en las caderas, presiona hacia dentro para que se tensen los músculos pectorales. Comprueba que no existen hundimientos o abultamientos.



PALPACIÓN

Túmbate en la cama con una toalla debajo del hombro que lo eleve un poco, levanta el brazo derecho y flexiónalo detrás de la cabeza. Con los dedos juntos y estirados de la otra mano ve palpando la mama, haciendo círculos de fuera a dentro hasta rodear el pezón. Termina con la axila.



PALPACIÓN

Realiza el mismo movimiento con la mama izquierda.

Si necesitas más información sobre cómo prevenir el cáncer de mama escribe a valencia@contraelcancer.es o llama al 900 100 036