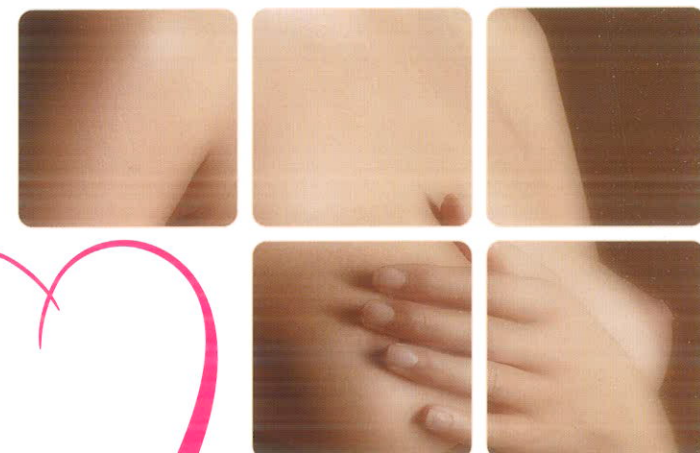


salud pública

Programa
de **detección** precoz de
Cáncer de **MAMA**



Castilla-La Mancha



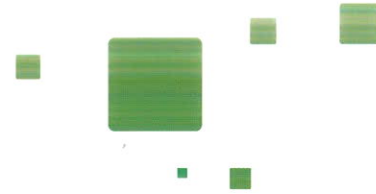
Autoexploración Mamaria



Castilla-La Mancha




Autoexploración Mamaria



La autoexploración mamaria es una técnica basada en la propia observación y palpación que la mujer hace de sus mamas. Sirve para poder detectar la aparición de alguna alteración en los pechos y poder tratarla precozmente.

Es conveniente que la realicen todas las mujeres, empezando desde jóvenes, para que esta práctica se vaya convirtiendo en un hábito durante toda la vida.



AUTO EXPLORACIÓN

La técnica es muy sencilla, su realización te ayudará a conocer mejor tu cuerpo y a saber cuidarlo. Aprenderás cuáles son las características de forma, tamaño y consistencia de tus mamas y será más fácil apreciar si aparece algún cambio en ellas.

Hay que realizar la autoexploración todos los meses en la semana posterior a la menstruación, porque durante la regla o en los días anteriores las mamas pueden estar más hinchadas o doloridas.

Tras la menopausia, también has de seguir realizando la autoexploración. Es conveniente que fijes un día del mes para hacerla.

Es preferible realizar la autoexploración en un ambiente tranquilo y relajado. Puede que las primeras veces no te sientas cómoda porque aún no dominas la técnica. No te preocupes, es cuestión de práctica y poco a poco la perfeccionarás.