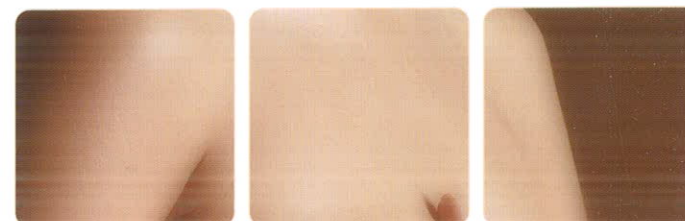


salud pública

Programa  
de detección precoz de  
Cáncer de MAMA



Autoexploración Mamaria



Castilla-La Mancha

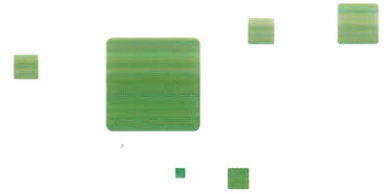


Castilla-La Mancha






## 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.