

Importancia de una exploración mamaria correcta



Hortensia Barquero Blázquez

- La exploración de mama y la mamografía utilizadas conjuntamente detectan más del 95%.
- Reducen entre el 20% y 30% la mortalidad.
- En algunos casos es detectado por la paciente que se nota un nódulo mamario.
- En el varón puede aparecer a una edad mas avanzada que en la mujer y en un 1% de los casos.



Exploración mamaria

Inspección estática , dinámica y palpación.

En la inspección estática la mujer debe de permanecer con los brazos a lo largo del cuerpo, observando:

- El volumen
- La simetría
- La forma
- Hundimientos
- Cambios de coloración
- Vascularización
- Salida de secreciones espontaneas por el pezón
- Alteraciones en la superficie del pezón.
- Bultos

Inspección dinámica

Se realiza indicando a la paciente que levante los brazos para que los músculos pectorales estén contraídos.

- Observaremos si existe algún signo de retracción cutánea que no se haya observado durante la inspección estática.
- Con los brazos en las caderas la paciente se inclinaría hacia delante para ver si se producen retracciones en la piel.

- Exploración Estática

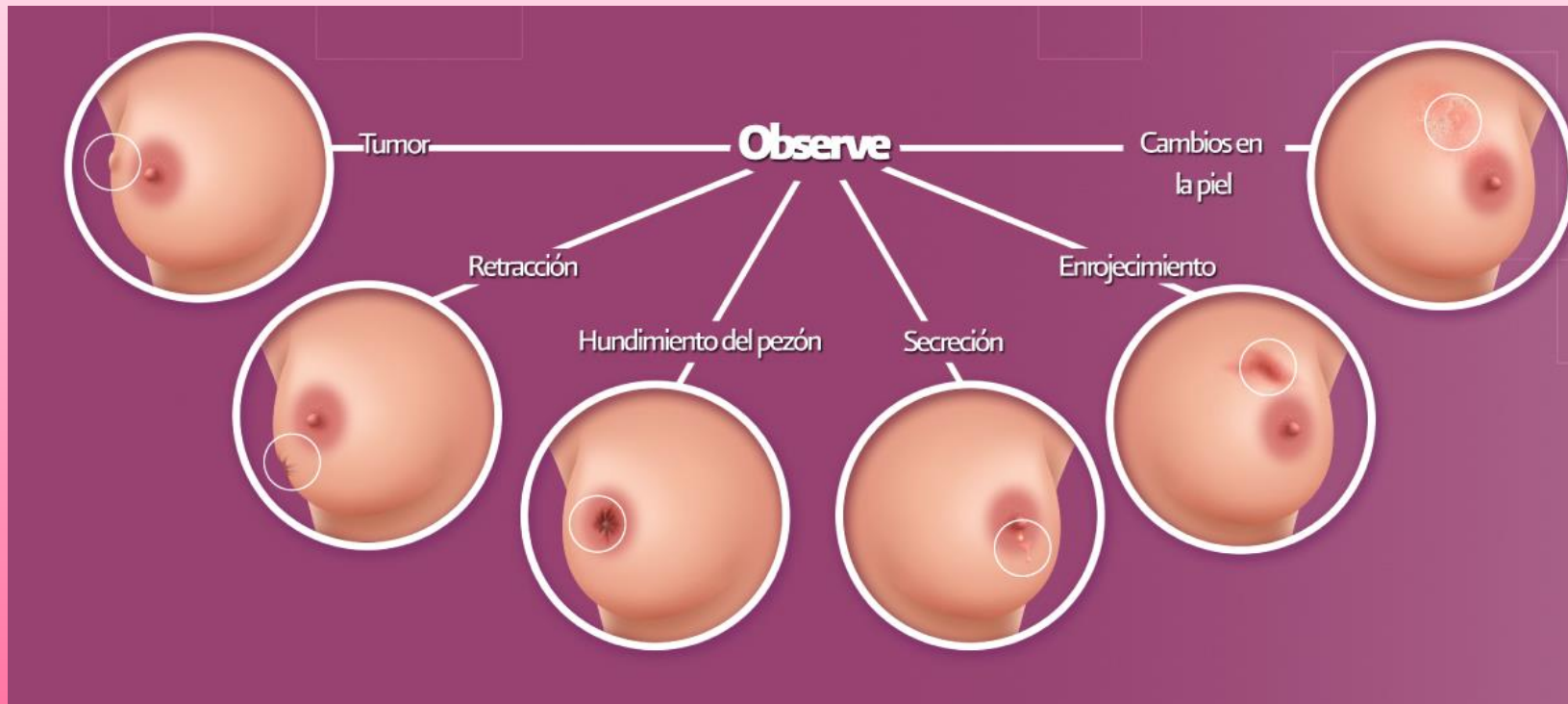


- Exploración dinámica



Examen mamario

La exploración debe tener la intención de descubrir la existencia de patologías en la mama



Palpación de la zona axilar

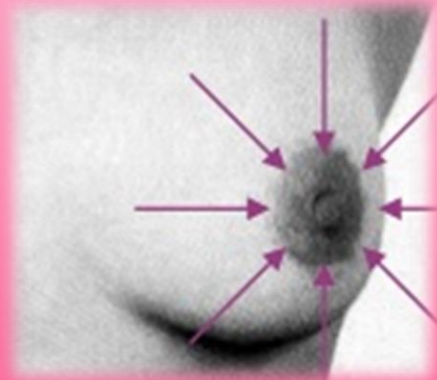
En la zona de la axila, se palpa o se intenta buscar las posibles alteraciones haciendo ligera presión contra las costillas, recorriendo todas las caras axilares.

Ha de realizarse con el brazo en diferentes posiciones, la primera formando un ángulo de 90° con el tronco y la segunda con el brazo pegado al tronco.



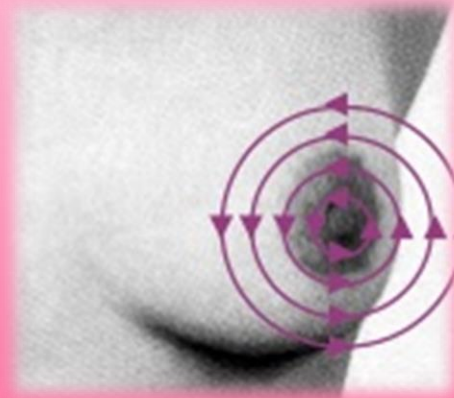
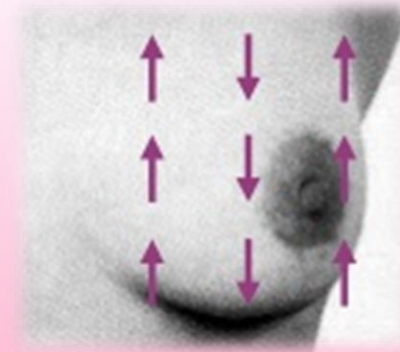
Palpación de la zona mamaria

- Se realiza con los dedos índice, corazón y anular semiflexionados
- Dividimos la mama en cuatro cuadrantes, empezando la exploración por el CSI, siguiendo el sentido de las agujas del reloj, de la parte interior al pezón.
- Para los cuadrantes internos elevamos el brazo 90° con el cuerpo, para los externos se coloca el brazo sobre el abdomen.



Palpación de la zona mamaria

- Realizamos palpación dirección céfalo-caudal, de la clavícula al surco submamario.
- Realizamos la palpación desde el pezón hasta los bordes mamarios.



Palpación de la zona mamaria

- Al final de la exploración se intenta sujetar el pezón entre los dedos pulgar e índice con el fin de buscar alguna alteración en el mediante la aplicación de presión para detectar secreciones anormales.
- Zonas eczematosas, o cualquier tipo de alteración anormal en la piel.



¿Qué buscamos?

- Durante el examen de la zona mamaria buscamos cualquier tipo de alteración no común.

Prestaremos especial atención a:

1. Forma.
2. Tamaño.
3. Movilidad.
4. Consistencia.



Prevención en atención primaria

- Identificar el riesgo.
- Derivar a atención especializada.
- Captación y apoyo al programa de cribado.
- Control de anomalías detectadas.
- Priorización de tratamiento.
- Registro de resultados.
- Apoyo psicológico.
- Control de síntomas.



Prevención en atención primaria

Incidir en los factores modificables:

1. Dieta.
2. Sobrepeso.
3. Edad gestacional.
4. Inicio de consumo de alcohol .





LA PREVENCIÓN SALVA VIDAS

https://www.youtube.com/watch?v=cZ00XNHNeoc&list=FLB5qFvV_xp9aSenaFGV_KNw&index=1&t=2s