

LA AUTOEXPLORACIÓN: ¿CÓMO HACERLA CORRECTAMENTE?

COLEGIO DE MÉDICOS
Y CIRUJANOS DE COSTA RICA*

Tel.: 2210-2200



■ Lo teníamos pendiente, la semana anterior le explicamos cuáles eran las señales para hacer una detección temprana del cáncer de mama y, de esta manera, combatirlo a tiempo y ganarle la batalla. En esta entrega, le explicamos cómo hacer correctamente la autoexploración de las mamas.

Observe si los pezones están normales, que no estén invertidos, retraídos o fijados hacia el interior y mírese en distintos ángulos; la posición de sus brazos también es importante: déjelos a los lados, posteriormente levántelos encima de la cabeza, y luego coloque firmemente sus manos en las caderas para contraer los músculos de la pared torácica e inclínese hacia adelante. Busque hoyuelos o cambios en la piel.

Sienta sus mamas. Ponga su mano izquierda detrás de la cabeza y examine la mama izquierda con la mano derecha desde la axila, rodeando el contorno completo de la mama con un movi-

reloj de afuera hacia adentro suavemente para notar abultamientos. Use las yemas de los tres dedos medios y mueva los dedos en forma de círculos hacia arriba y abajo desde la parte externa de la mama (debajo de la axila) hacia la parte media del pecho, asegurándose de cubrir toda la superficie de la mama. Examine hacia arriba hasta la clavícula y hacia abajo hasta la parte inferior de la caja torácica.

Emplee diferentes niveles de presión (leve, medio y firme) para sentir cada parte de la mama y de esta manera le permitirá sentir las diversas capas de tejido de la mama. Les recomendamos iniciar con presión leve, posteriormente aumentar a presión media y terminar con presión firme para sentir el tejido más profundo.

Cuando haya cubierto toda la mama, use un dedo y el pulgar para comprimir suavemente el pezón y observe si hay alguna secreción; luego coloque la mano izquierda debajo de la cabeza y examina la mama izquierda de la misma manera; después de esto, realice el mismo procedimiento, pero ahora alrededor del pezón.

Es conveniente realizar esta misma operación estando recostada, poniendo una almohada en el hombro derecho para explorar con la mano izquierda su mama derecha, repitiendo luego la misma operación con la mama izquierda.

Recuerde que la mejor lucha es una detección temprana, Exáminese a tiempo y evite ser una víctima más de esta enfermedad.

** Colaboró: Dra. Daniela Hernández
Médico General del
Colegio de Médicos y Cirujanos*