

Se es muller, debes facer unha exploración mamaria todos os meses, pero esta primeira vez vaiche levar un pouco máis de tempo.

Empeza por deitarte boca arriba.

Paso 1. Coloca a man dereita por detrás da cabeza. **Coa xema dos dedos** índice, medio e anular da man esquerda preme suave pero con firmeza. Fai desprazamentos pequenos ata finalizar o exame de **toda a mama dereita**. Repite o proceso na mama esquerda.

Sigue algún tipo de patrón. Podes **comezar pola** mamila e avanzar en círculos cada vez maiores ata chegar ao bordo exterior da mama. Se prefires, podes **mover os dedos verticalmente** cara arriba e cara abaixo.



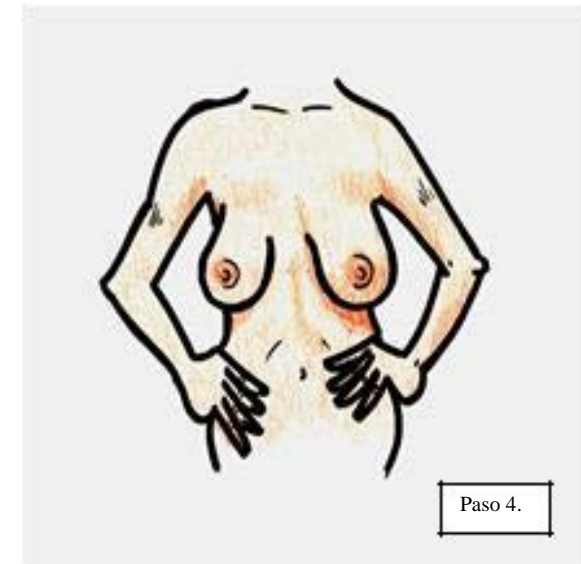
Agora ponte de pé.

Paso 2. Cos brazos en xerras, **palpa as axilas**, xa que o tecido mamario se estende ata esta área.

Paso 3. Espreme suavemente as **mamilas**, verificando **se hai secreción**.

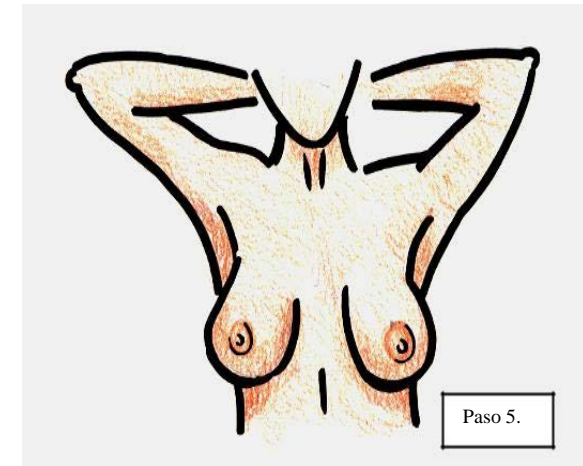
Agora de pé diante dun espello.

Paso 4. Cos ombros rectos e as mans á cadeira **mira as mamas**. Deben ser de **tamaño, forma e cor normais**, sen deformacións nin inflamacións visibles



Paso 5. Agora, levanta os brazos e fíxate se non se producen cambios, comproba tamén que ambas as dúas mamas se eleven da mesma maneira.

A continuación **baixa os brazos e xira o tronco** a un e outro lado para observar se hai algún vulto tanto na pel coma nas mamilas ou se se observan zoas vermellas ou unha textura similar á **pel de laranxa**.



Son motivos pra facer unha consulta medica:

- **Mamila invertida** (metida cara a dentro no lugar de sobresaír).
- Presenza de **vultos ou afundimentos**.
- **Cambio de cor** da pel (vermella ...) ou esta ten unha textura similar á pel de laranxa.
- **Secreción** polas mamilas.
- **Dor** á palpación nalgún punto concreto.

Convén saber:

- A glándula mamaria ten unha consistencia nodular e inicialmente pódese ter a **sensación de que se palpan vultíños.**
- Se se detecta algún vulto durante a autoexploración mamaria, **no 90% dos casos trátase de patoloxía benigna e non dun cancro.**
- O mellor momento para realizar a autoexploración mamaria é **unha semana despois de acabada a menstruación.** Se xa chegaches á menopausa, realiza o exame o mesmo día cada mes.
- A exploración das mamas debe **continuar en caso de embarazo, lactación ou se tes implantes mamarios.**
- O cancro de mama tamén pode aparecer en homes, por iso se es home, tamén é conveniente facer a autoexploración mamaria.

Se tes algunha dubida ponte en contacto connosco.