

## Recuerda, debes acudir a consulta si:

- Eres mayor de 40 años.
- Tuviste cáncer de mama u otra enfermedad de tus pechos.
- Tu madre o hermana tienen o tuvieron cáncer de mama.
- Nunca te embarazaste.
- Tu primer hijo nació después de que cumpliste los 30 años.
- No amamantaste a tus hijos.
- Empezaste a menstruar antes de los 12 años.
- Tu última menstruación se presentó después de los 52 años.
- Tienes sobrepeso u obesidad.

**Si detectas algo en tu autoexploración mensual, acude a tu clínica para realizarte un examen mamario de rutina.**



### DESCARGA Y COMPARTE

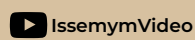
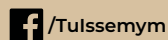


LA VERSIÓN DIGITAL  
CE: 234/C/027/24

**Mayor información:**  
Instituto de Seguridad Social  
del Estado de México y Municipios  
Subdirección de Salud, ISSEMYM.

Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,  
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,  
Toluca, Estado de México.

☎ 722 226 19 00, exts. 135 1061, 135 1066, 135 1067.



# Autoexploración mamaria



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO

issemym

La autoexploración es indispensable para prevenir el desarrollo de cáncer mamario en las mujeres adultas.

Es necesario tomar en cuenta que:

- Las mamas deben revisarse desde la primera menstruación.
- La autoexploración debe ser mensual, entre el séptimo y décimo día después de haber iniciado tu periodo.
- Si ya no menstrúas, debes elegir un día fijo del mes para hacerlo.

Para realizar la autoexploración, sigue los siguientes consejos:

- Elige un lugar en el que puedes estar tranquila y relajada durante unos minutos y colócate de pie frente el espejo.



Revisa si hay alguna deformación de las mamas, cambios de color, hoyitos en la piel, textura diferente, hinchazón, oscurecimiento, enrojecimiento, pezón desviado, hundido, con secreción de líquido o sangrado.



## Observa

En las siguientes posiciones:

- Brazos hacia abajo y pegados al cuerpo.
- Manos en las caderas, presionando firmemente e inclínate un poco hacia adelante.
- Brazos extendidos hacia arriba, girando el busto ligeramente hacia la derecha y hacia la izquierda.



## Toca

De la siguiente forma:

- a. Con la yema de los dedos índice, medio y anular de la mano derecha examina el seno izquierdo. Haz lo mismo del lado contrario.
- b. Acostada, coloca una toalla o almohada debajo de tu hombro izquierdo y pon la mano izquierda detrás de la cabeza, explora con la mano derecha haciendo presión con pequeños movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.
- c. Pon la almohada bajo el hombro derecho y palpa, de igual forma, la mama derecha con la mano izquierda.
- d. Por último, aprieta y comprime las mamas, observa si hay salida de líquido anormal por los pezones.