

Autoexamen de mamas

Una vez al mes, mire bien la mama que le han tratado o el sitio de la mastectomía. Mire también la mama opuesta y las axilas usando las instrucciones que se indican a continuación.

Por qué ha de hacerse el autoexamen de mamas

- Si el cáncer regresa, podría ser en el sitio de la cicatriz o en la zona de la axila.
- Es importante que usted se familiarice con el modo en que se ve, la textura y la sensación de su cicatriz y la zona del pecho que la rodea.
- Usted podría notar cambios en su mama y zonas del pecho antes de que los note su médico. Asegúrese de comunicar a su médico cualquier cambio que note.

Cuándo hacer sus autoexámenes de mama mensuales

- Si usted tiene la menstruación regularmente, haga los autoexámenes de mama de 2 a 5 días después de su último día del periodo (cuando normalmente la hinchazón premenstrual ya ha pasado).
- Si usted **ya no tiene la menstruación regularmente**, elija un día específico del mes (por ejemplo el día 5) para hacerse los autoexámenes de mama (BSE por sus siglas en inglés).
- Si usted se ha hecho la **reconstrucción o el aumento de mama**, continúe examinándose la mama reconstruida o aumentada usando el mismo procedimiento de autoexamen de mamas que usaba antes de su cirugía. Ponga mucha atención a los bordes externos del tejido nuevo a medida que se realiza el autoexamen.

Cómo examinar su mama, pared torácica y axila

Mire

Párese frente a un espejo en una habitación con mucha luz. Mírese la mama o el sitio de la mastectomía y la axila en el espejo.

Dígale a su médico inmediatamente si usted nota cualquiera de los cambios enumerados a continuación:

- Un sarpullido o irritación persistente en el área de su cicatriz (incisión)
- Hinchazón
- Bultos
- Un cambio en el tamaño o forma de la mama
- Engrosamiento de la piel
- Enrojecimiento
- Cambio en el color de la piel

Toque

La palpación (el término médico para tocar) se puede hacer más exactamente en la ducha con jabón en las manos o fuera de la ducha usando una loción corporal.

Revise la cicatriz quirúrgica. Con dos dedos juntos, oprima suavemente la zona usando pequeños movimientos circulares.

Revise la pared torácica. Con tres o cuatro dedos juntos, use movimientos amplios para revisar la pared torácica. Luego, sienta la base de su cuello, por encima y por debajo de la clavícula. Sienta también su axila moviendo sus dedos por esas áreas.

Dígale a su médico **inmediatamente** si usted siente algunos de los cambios enumerados a continuación:

- Hinchazón nueva o inusual
- Nuevos bultos
- Engrosamiento de la piel
- Un sarpullido o bultos
- Dolor

Recordatorio

Es muy importante que usted vaya a sus citas y le diga a su proveedor de cuidados médicos si usted nota algún cambio.