

# CIDEG

(CENTRO INTEGRAL PARA EL DESARROLLO  
DE LA EQUIDAD DE GÉNERO)



## AUTOEXPLORACIÓN DE MAMA



SI TIENES ALGUNA DUDA !!!

ACUDE CON NOSOTROS AL

**CIDEG**  
(CENTRO INTEGRAL PARA EL DESARROLLO DE LA  
EQUIDAD DE GÉNERO)

ÁREA MÉDICA

CLAUDIA NOEMÍ APARICIO HERNÁNDEZ  
**LIC. ENFERMERÍA**

DR. LUCIO VÁZQUEZ MANCILLA  
**MÉDICO GINECOOBSTETRA-COLPOSCOPISTA**

**UBICADO: CALLE CENTENO No. 145  
COL. GRANJAS ESMERALDA DEL. IZTAPALAPA  
56466907 56703126  
EXT. 206**

Ing. Agustín Rodríguez Fuentes  
**Secretario General**  
C. María de la Luz Rocha Hernández  
**Secretaria de Acción para la Mujer**  
Lic. T. Mabel Balboa Madrigal  
**Coordinadora del CIDEG**  
Lic. Hugo Pérez Cruz  
**Área Jurídica**  
Lic. Floriella Garrido Rojas  
**Área Psicológica**  
Lic. Rebeca Téllez García  
**Área Trabajo Social**  
Dr. Lucio Vázquez Mancilla  
**Área Médica**  
Lic. Claudia N. Aparicio Hernández  
**Área Enfermería**  
Lic. Laura Palomares Maraver  
**Área Comunicación**  
Lic. Sara A. Hernández Rodríguez  
**Área de Educación e Investigación Continua**

**cideg.stunam1@yahoo.com**



En el sexo **masculino** es menos la probabilidad pero no imposible.

El cáncer de seno en los hombres es poco frecuente. Ocurre principalmente entre los hombres de 60 y 70 años. Los factores de riesgo para el cáncer de seno en los hombres incluyen la exposición a la radiación, antecedentes familiares de cáncer de seno y altos niveles de estrógeno, que puede presentarse con enfermedades como la cirrosis.

Los síntomas del cáncer de seno en los hombres incluyen masas, cambios en el pezón o la piel del seno o secreción de líquido por el pezón.

### **Autoexploración de la Mama masculina**

La exploración de una mama masculina puede ser breve y nunca debe omitirse.

1. Observar el pezón y la areola en busca de ulceración, nódulos, tumefacción o exudados.

NO DEBE HABER EXUDADOS (secreción)

2. Palpar la areola en busca de nódulos e hipersensibilidad.



### **¿Por qué la autoexploración de mama?**

Porque si existe alguna anomalía es importante detectarla cuanto antes, para iniciar el tratamiento más oportuno.

Porque la mayoría de los bultos de mama son benignos y aunque no lo fueran, la **detección precoz** aumenta las posibilidades de curación.

Porque es un acto que no cuesta nada y sin embargo, le puede salvar la vida.

### **¿Cuándo y cómo hacerla?**

- Una vez al mes
- Una semana después del inicio de su menstruación o si no tiene menstruación en un día fijo y fácil de recordar.
- La autoexploración se debe hacer siempre en un lugar tranquilo, a solas, en un momento relajado, tomándose el tiempo necesario. El lugar debe tener una temperatura adecuada, ya que se realiza desnuda de la cintura hacia arriba.

### **LA EXPLORACIÓN SE DEBE REALIZAR EN DOS TIEMPOS**

**1.-INSPECCION TÁCTICA Y DINÁMICA** (se realiza con la vista)

**2.-PALPACIÓN** (se realiza tocando la mama con la yema de los dedos)

# INSPECCIÓN ESTÁTICA

La inspección estática consiste en que una vez desnuda de la cintura hacia arriba y con los brazos hacia los lados, en una posición de relajación se coloque frente al espejo y observe datos referentes a la forma, volumen, simetría, bultos, hundimientos o cambios de coloración de la piel que orienten a la sospecha de una lesión mamaria.



*Signos que pueden encontrarse en la inspección:*



## Umbilicación (pezón retraído) y cambios de dirección del pezón

Esto puede ser dado por padecimientos inflamatorios o infecciosos del pezón, como la obstrucción de uno o varios conductos que transportan la leche hasta el pezón y causa un pequeño bulto bajo la piel.

## Retracción de la piel:

Es un signo cutáneo que indica alteración del tejido que se generan principalmente por la inflamación de ganglios, pero también pueden ser producto de un traumatismo. Es necesario revisar cada caso en particular para poder constatar si es benigno o maligno.



Es importante que si encuentras alguna anomalía durante la autoexploración acudas con tu ginecólogo, pues con la revisión profesional y con ayuda de otros estudios como el ultrasonido y la mamografía determinarán la enfermedad existente.

## ULTRASONIDO

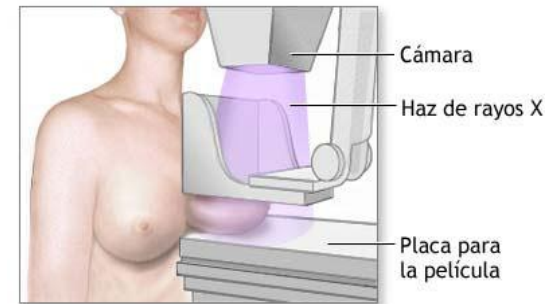
Es otra forma, diferente a la mamografía, de evaluar el tejido mamario. Como su nombre lo indica, utiliza ondas sonoras, no rayos X como lo hace la mamografía.



## MAMOGRAFIA

Una mamografía es un examen especial de "rayos X" del seno que puede encontrar los tumores que son a menudo demasiado pequeños para sentirlos. La radiación que se utiliza para el estudio mamográfico es de dosis bajas, sin poner en peligro la salud de la mujer.

La Asociación Americana del Cáncer recomienda a mujeres de más de 40 años realizarse una mamografía anual.



En la mamografía, se comprime cada seno en sentido horizontal y luego oblicuo mientras se toma la imagen de rayos X desde cada posición

Al final de la exploración debe realizarse presión sobre la mama hacia el pezón, en forma suave con la intención de detectar secreciones anormales, de las cuales se le solicitará estudio citológico.



Conociendo ya las técnicas que debe emplear en cada mama puede empezar a palparlas.

1.-La posición debe ser acostada boca arriba.

2.- Para explorar la mama derecha, coloca la mano derecha detrás de la nuca.



3.-Con la mano izquierda **inicia** a tocar la región axilar hacia abajo hasta llegar al pezón mediante la presión firme sobre las costillas, tratando de identificar los ganglios existentes y sus características.

4.-Para la mama izquierda coloca la mano izquierda detrás de la nuca.



5.-Con la mano derecha **inicia** a tocar la región axilar hacia abajo hasta llegar al pezón mediante la presión firme sobre las costillas, tratando de identificar los ganglios existentes y sus características.

### Cambios de coloración de la piel:

Piel de naranja, conocida también como piel de cochino, característico de tumores que invaden piel. Existen cambios de coloración que son debido a procesos inflamatorios e infecciosos agudos como abscesos, mastitis (inflamación de la mama).



### Salida de secreción por el pezón:

Puede existir salida de secreción en forma espontánea, se consideran normales cuando es calostro o leche y anormales como las de aspecto seroso (como suero), serohemático (suero con sangre) o hemorrágico (sangre).

## INSPECCIÓN DINÁMICA

Ésta se realiza levantando los brazos con el propósito de contraer los músculos.

Posteriormente frente al espejo con los brazos sobre la cadera, realizando una inclinación hacia delante para detectar la presencia de lesiones mamarias que pudieran ocasionar retracción de la piel.



# PALPACIÓN

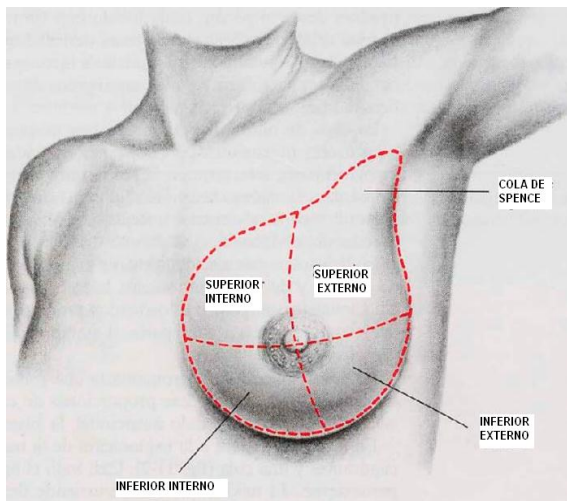
Una vez terminada la etapa de la visualización de las mamas debe ahora iniciar a palparlas (tocarlas) a fin de sentir alguna lesión existente.

Para realizarlo adecuadamente debe conocer las técnicas de autoexploración de mama.

- 1.- Se realiza con la yema de los dedos en forma suave puesto que es la parte más sensible.



2. Divide la mama mentalmente en cuatro partes trazando dos líneas: una vertical (parada) y una horizontal (acostada) lo cual la dividirá en cuatro cuadrantes, como se muestra en la imagen.



3.- Se inicia con el cuadrante inferior externo siguiendo una serie de líneas que pueden ser:

- **Paralelas:** siga líneas de abajo hacia arriba a manera de que abarque toda la mama y la axila.



- **Radiadas:** Del borde del hemisferio mamario (abarcando toda la mama y la axila) hasta el pezón.



- **Circulares:** Desde el pezón hasta el hemisferio mamario y la axila

