Este procedimiento se debe de realizar de forma mensual y **no sustituye la realización de la mamografía.** Por lo que se recomienda se realice de la siguiente forma:

Mujeres con presencia de periodo menstrual, 5 días después de terminarlo. Dado que los estrógenos y progesterona liberados durante el periodo menstrual pueden generar dolor y arrojar un falso positivo.

Mujeres con menopausia deben de realizarlo el primer día de cada mes. A fin de que si se presenta alguna anormalidad, puedan referir la información precisa del tiempo de aparición.

Recuerda que el Cáncer de Mama es 100% prevenible, por lo que sí es detectado a tiempo, se tiene mayor probabilidad de éxito en los tratamientos. Por ello, si tienes alguna duda, acude a tu Unidad Médica correspondiente.

¡Por una **PBI** más **informada**!
¡Recuerda que la **Subdirección de Servicios Médicos Integrales** trabaja en beneficio **de ti y de tu familia**!
Área de Promoción de la Salud

Unidad Médica "Cien Metros"
Av. de los Cien Metros No. 96,
Col. Nueva Vallejo, Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P. 07750, CDMX
Tel. 55 8984-5239, 55 8984-5240

Unidad Médica "Marruecos"
Calle Marruecos No. 51, Col. Romero Rubio,
Alcaldía Venustiano Carranza, C.P. 15400, CDMX
Tel. 55 2616-1654

Unidad Médica "Especialidades"
Calle Norte 13-A, No. 5221, Col. Nueva Vallejo.
Alcaldía Gustavo A. Madero. C.P. 07750, CDMX
Tel. 55 5719-2662

Fuentes de consulta: , Secretaría de Salud, Cáncer de Mama, (2007), Boletín de Práctica Médica Efectiva. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/pme_19.pdf
NORMA Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2002, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama.
IMSS promueve la detección oportuna de Cáncer de mama a través de la mastografía. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/infografias/Flyer-Mastografia.pdf

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | SSC | PBI

GOBIERNO CON ACENTO SOCIAL

AUTOEXPLORACIÓN, LA MEJOR ALIADA PARA LA PREVENCIÓN CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

¡SIEMPRE ALERTA CON TU SALUD!

DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA BANCARIA E INDUSTRIAL

SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS MÉDICOS INTEGRALES

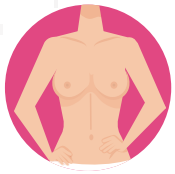
Dado que **cáncer de mama** no siempre se presenta como una tumoración o “bolita”, la autoexploración un chequeo preventivo que permite identificar y palpar posibles anormalidades en el tejido mamario.

Este procedimiento se puede realizar de forma sencilla en el hogar, preferentemente estando de pie y frente a un espejo. Se compone de dos etapas; **“Etapa de observación” y “Etapa de Tacto”**

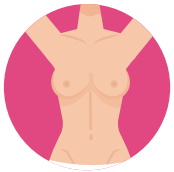
ETAPA DE OBSERVACIÓN

Su finalidad es la de **identificar de forma visible alguna anormalidad en la forma o apariencia del tejido mamario y axilar.** La mujer frente al espejo, descubierta del cuello a la cintura, deberá de colocarse de tres formas diferentes:

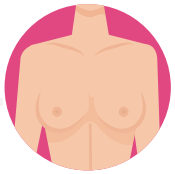
1.-**Erguida** con los brazos en la cintura y ligeramente **inclinada** hacia adelante contrayendo los músculos pectorales



2.-**Erguida** con los brazos **levantados**



3.- **Erguida** con los brazos en **reposo**



Posteriormente deberá de observar lo siguiente:

QUE LA PIEL:

1. Se encuentre **lisa,** sin lesiones, bolitas o protuberancias visiblemente

QUE LAS MAMAS:

1. Mantengan su **forma y tamaño habitual**
2. No tenga **menor movilidad** una que la otra
3. No estén **hinchadas** o se sientan **calientes** al tacto
4. Que no tengan **enrojecimiento**
5. No presenten **dolor o sensibilidad** con las posturas y movimiento de los brazos

QUE LOS PEZONES:

1. No estén **retraídos o sumidos**
2. No **sobresalgan** anormalmente
3. No presenten **hoyuelos, cambios de coloración o descamación**
4. No **segreguen** por si solos **líquidos con presencia de sangre**

ETAPA DE AUTOPALPACIÓN

Su finalidad es que después de la **observación,** se realice la **búsqueda de síntomas** que no son notorios a simple vista, pero que a través del tacto puedan sentirse, como bolitas, descamación, dolor, ardor o sensación caliente en la región mamaria y/o axilar.

1. Comenzar la **autopalpación de pie,** colocando una mano en parte posterior del cuello, y con las yemas de los dedos índice, medio y anular de la otra mano (juntos y estirados) realizar **movimientos circulares leves** pero firmes, sin sobar, iniciando desde las axilas.

2. Deberá de ir **bajando lentamente,** tratando de sentir cualquier bulto, bolita, porción de piel anormal o sensación de dolor

3.Después de cubrir toda la superficie de la mama, se debe **apretar suavemente** el pezón con los dedos para verificar si sale alguna secreción. Si la sustancia es **abundante,** de color amarillento o con agua sanguinolenta, se recomienda consultar al médico para una evaluación más detallada.