



19 de octubre

Día Mundial contra el **Cáncer de Mama**



**Una de cada diez
mujeres** sufrirá cáncer
de mama a lo largo de
su vida.

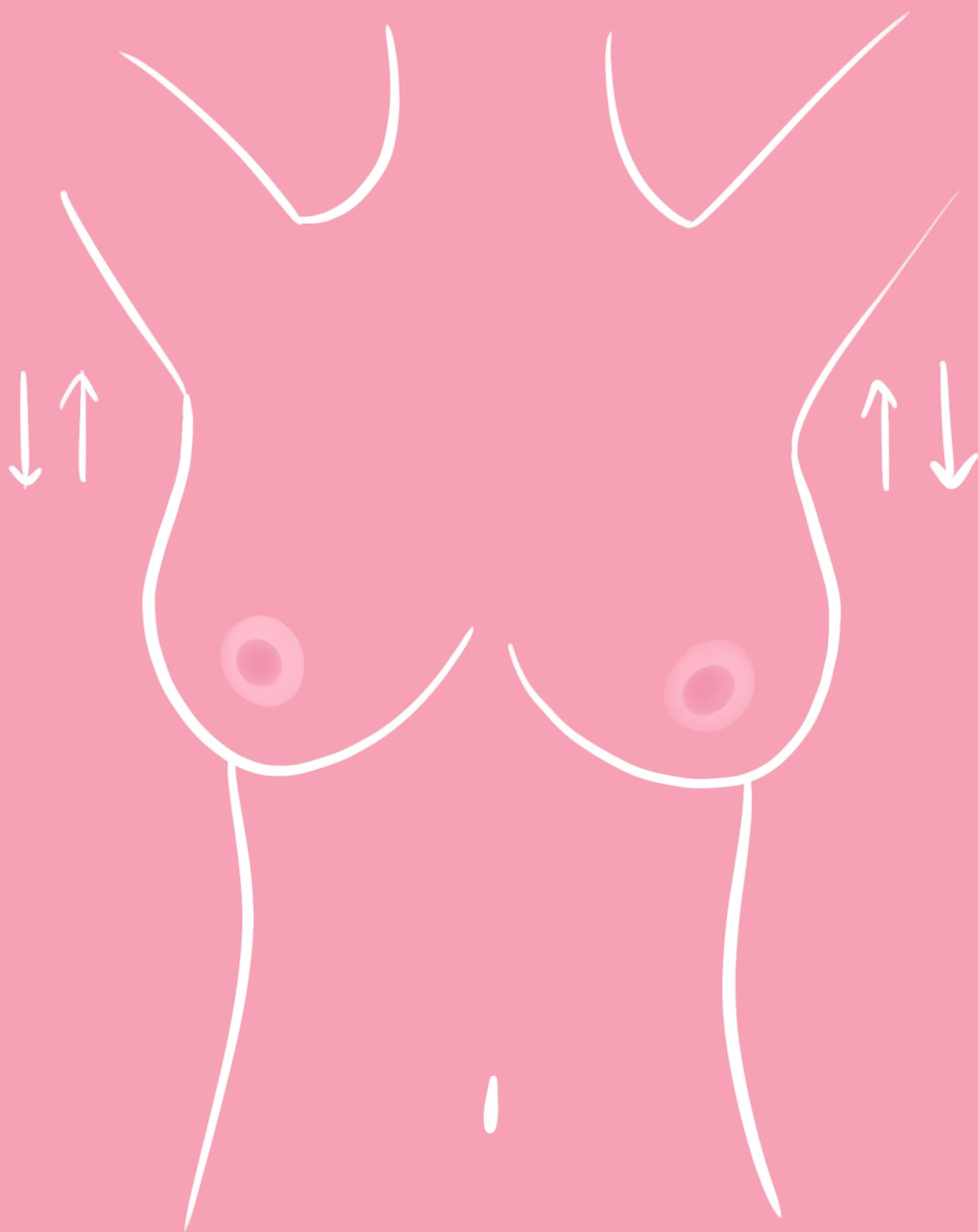
¿Pero sabías que un
cáncer de mama
detectado al inicio del
mismo, **disminuye un
25% la probabilidad
de muerte?**

Autoexploración Mamaria por la Doctora Mercedes Herrero Ginecóloga y Sexóloga. PhD.

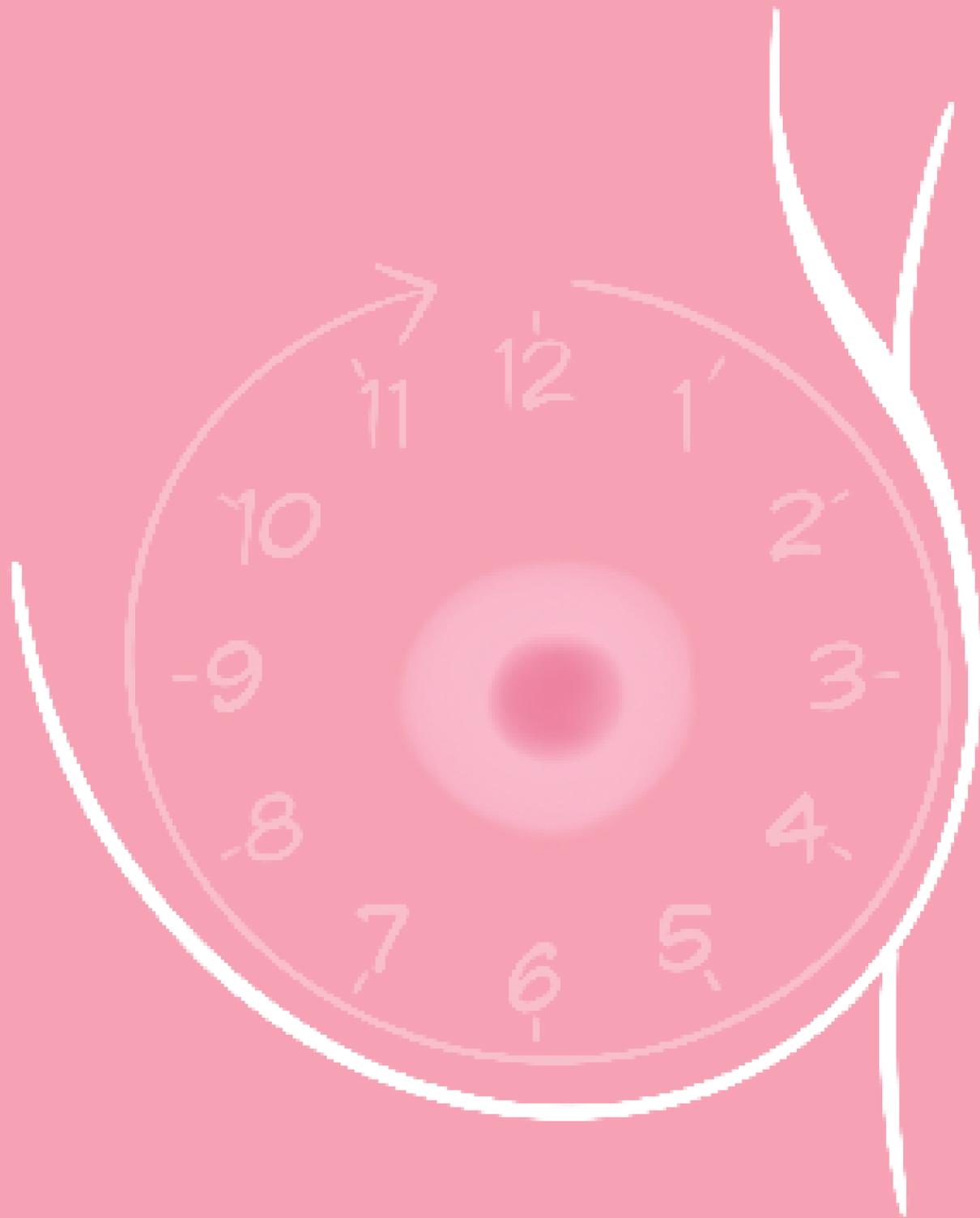
A continuación te explicaremos de una manera muy práctica como realizar una vez al mes una **Autoexploración Mamaria.**

Es muy importante realizar el procedimiento completo para conocer tu mama y poder detectar algún cambio:

1. Mueve brazos arriba y abajo.



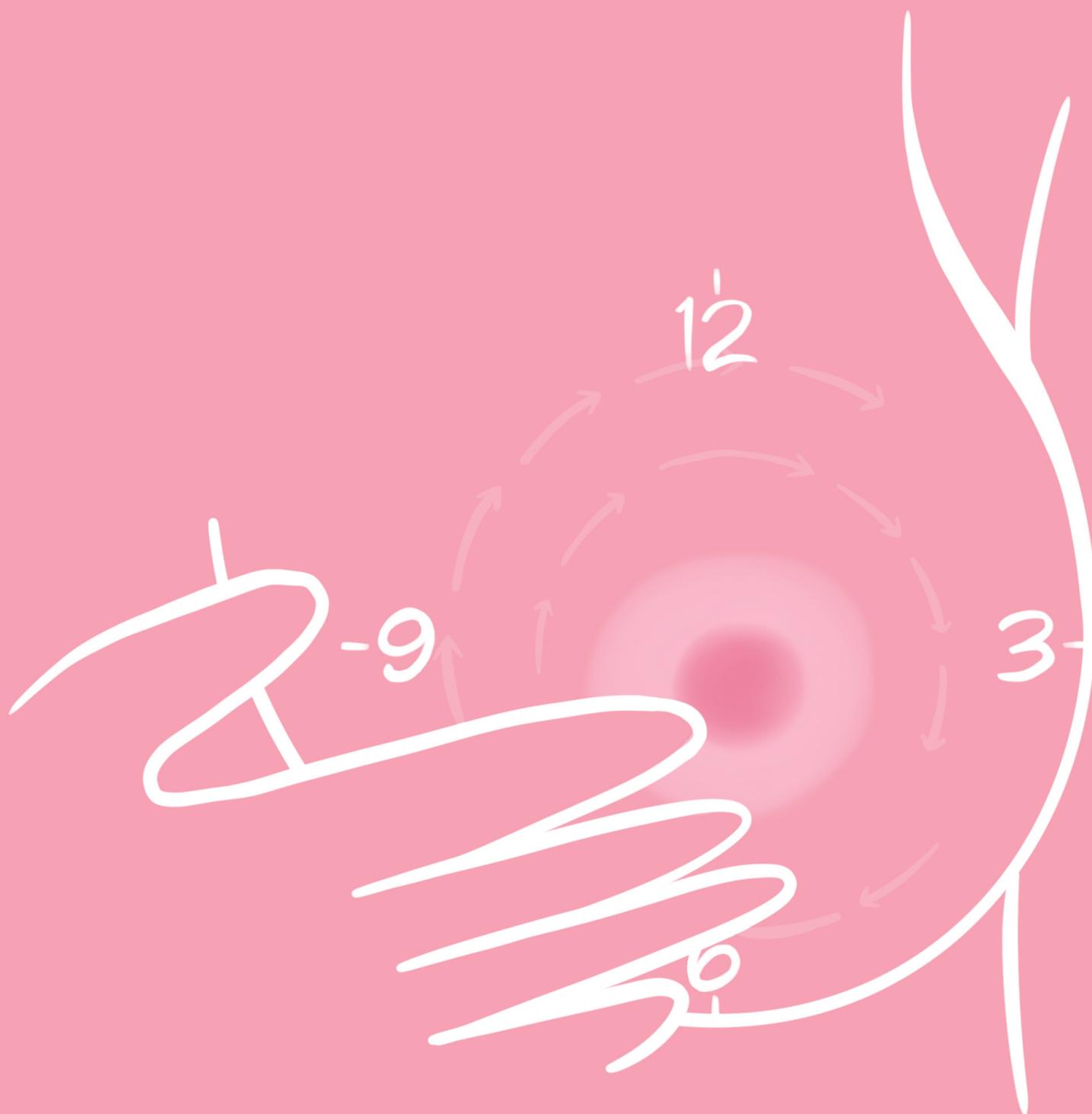
2. Asume que la mama es como un reloj.



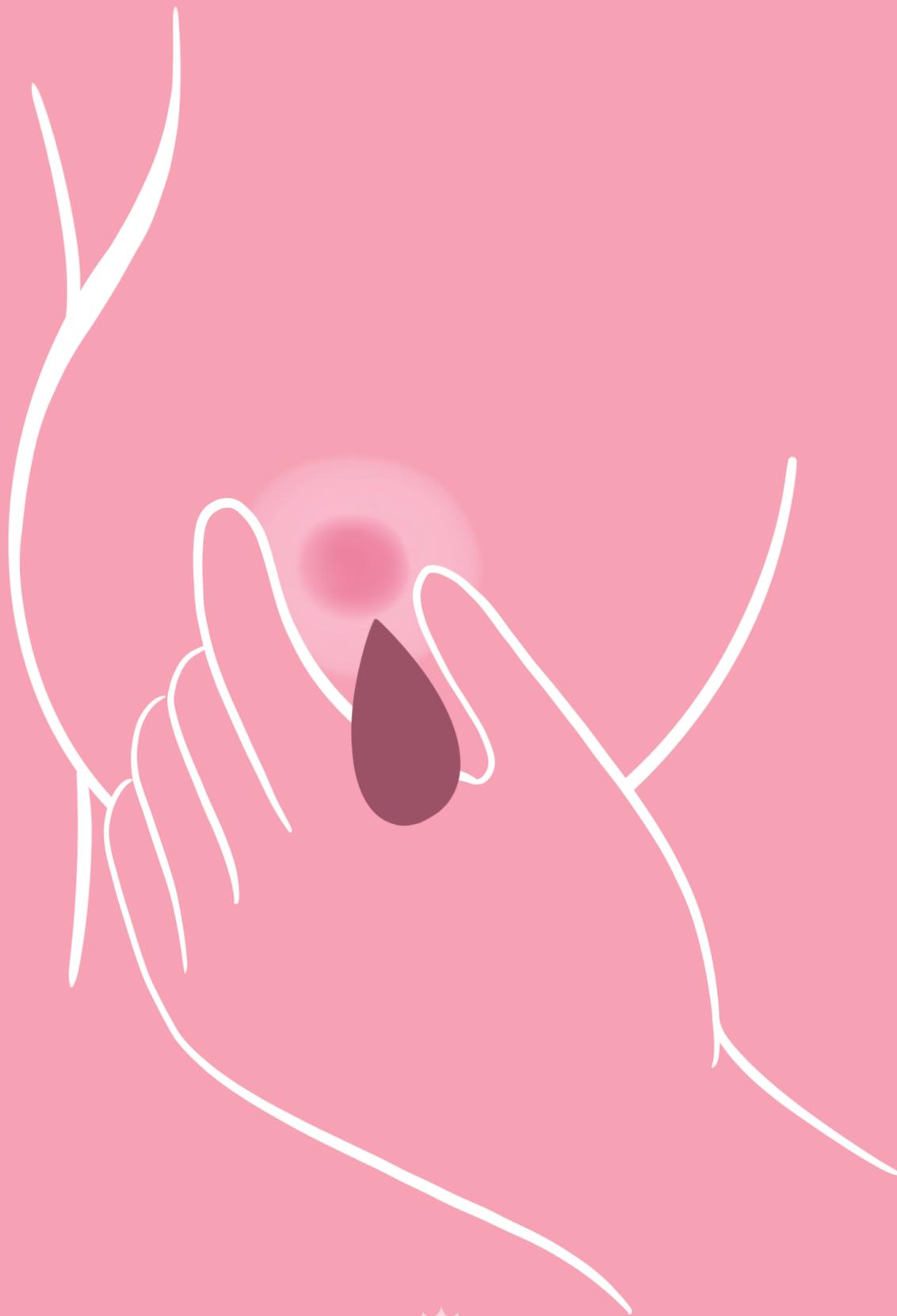
3. Empieza con una palpación cuidadosa desde las 12 horas hacia el centro.



Y así recorres toda la mama desde cada número hacia el centro, recorriendo según las manecillas de los rejos 12, 3, 6 y 9.



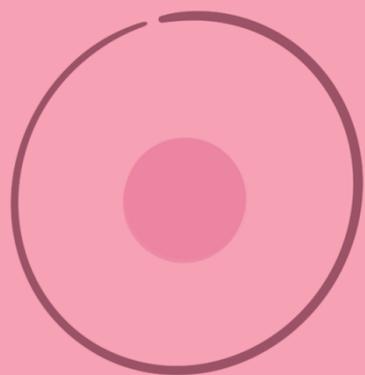
4. Posterior a esto céntrate en explorar el pezón presionando para ver si se mueve o si salen secreciones o algún cambio.



Vas a encontrar durante la exploración que **la mama es un tejido irregular como un saco de semillas**, esto es normal.

Diferente es que al palpar te encuentres un **nódulo liso, redondo y móvil**; lo tendrás que consultar, aunque si son como una canica es menos preocupante.

Te debe alarmar si en vez de ser así **te encuentras un nódulo duro, liso, irregular y fijo**; esto si requiere consulta inmediata de un experto.



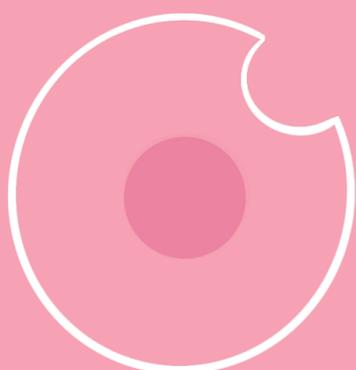
Endurecimiento



Bulto



Hoyuelo



Hendidura



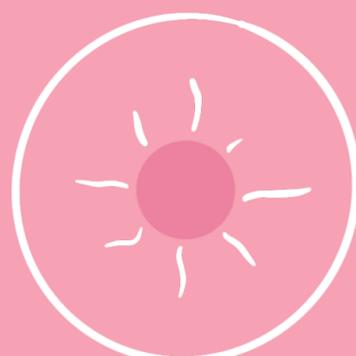
Enrojecimiento



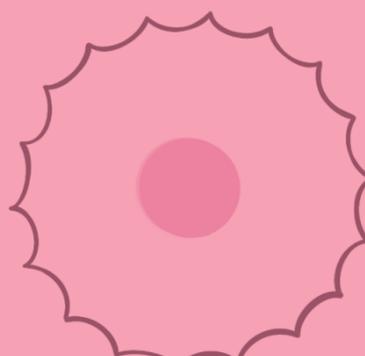
Secreción



**Retracción
del pezón**



**Crecimiento
de venas**



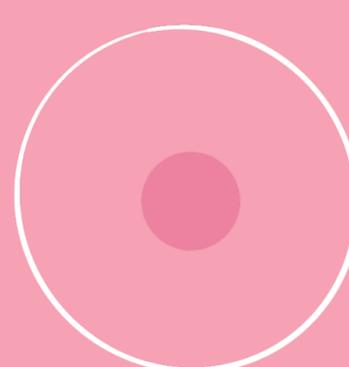
**Piel de
naranja**



Masa



**Cambio de
forma**



**Erosión
cutánea**

Hoy agradecemos a la Doctora Mercedes Herrero, Ginecóloga y Sexóloga, PhD, por compartirnos este material tan práctico y os invitamos a seguirla en sus cuentas para conocer mucho más.

[@dra_herrero](#)

www.saludsexualparatodos.es



Ginecóloga y sexóloga, interesada en la divulgación médica.

Licenciada en Medicina (UAH), Doctora en Medicina (USP CEU) y Máster en Sexología Médica (UNE ATLÁNTICO). Se formó como ginecóloga en el Hospital Universitario La Paz de Madrid. Ejerce su profesión desde 1994, asistiendo a las mujeres en todas las etapas de la vida.

Convencida de que el conocimiento sobre salud, es salud en sí misma: nos anima a llevar un mejor estilo de vida, y a evitar sustos innecesarios. Cuanto más sabemos, mayor control y vivencia positiva de nuestro cuerpo y vida.

En este mes de Octubre y
siempre....

¡LUCHAMOS JUNTAS!

#tócate

Campaña para la prevención del
Cáncer de Mama


atlantia®