



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.

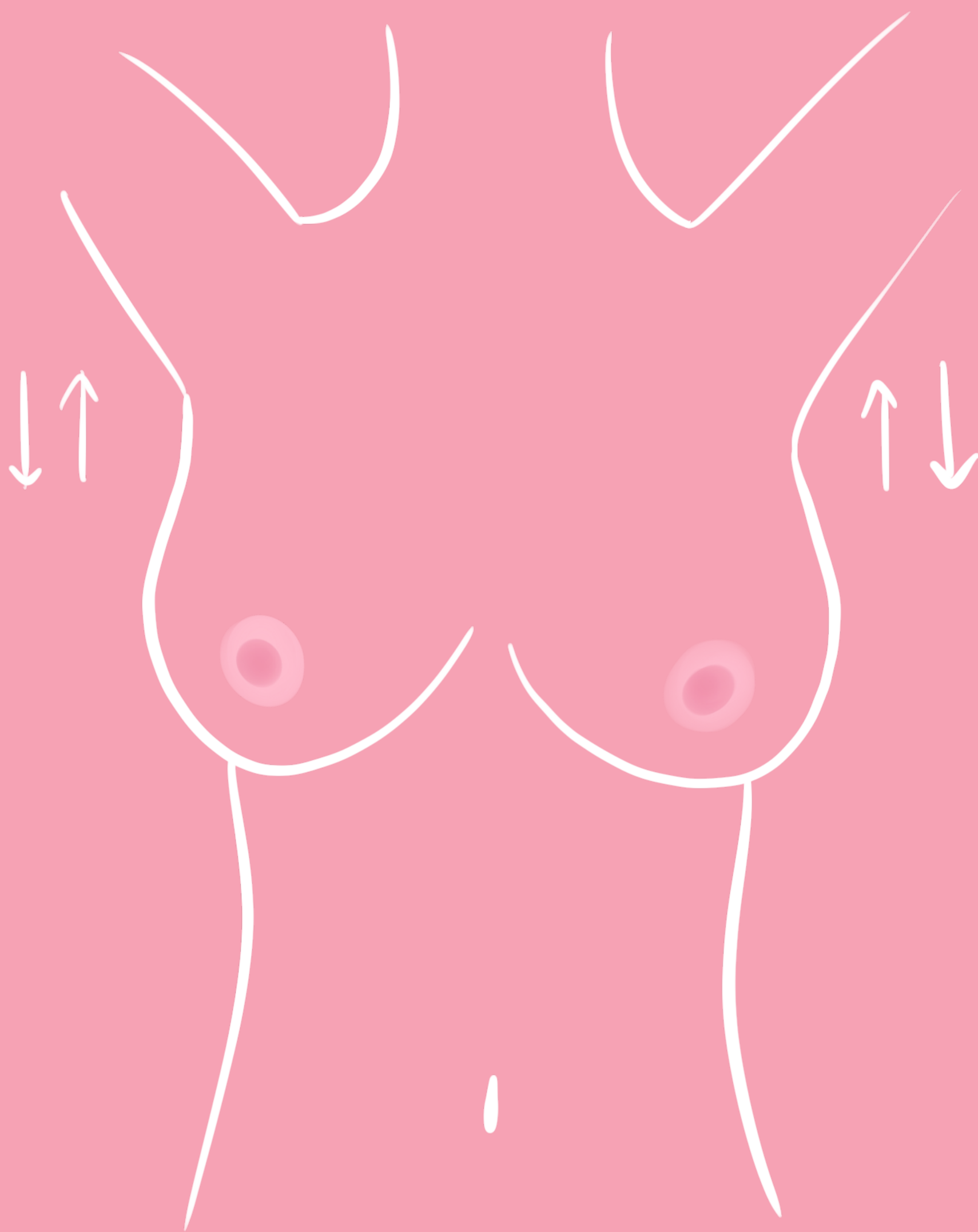
¿Pero sabías que un cáncer de mama detectado al inicio del mismo, **disminuye un 25% la probabilidad de muerte?**

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

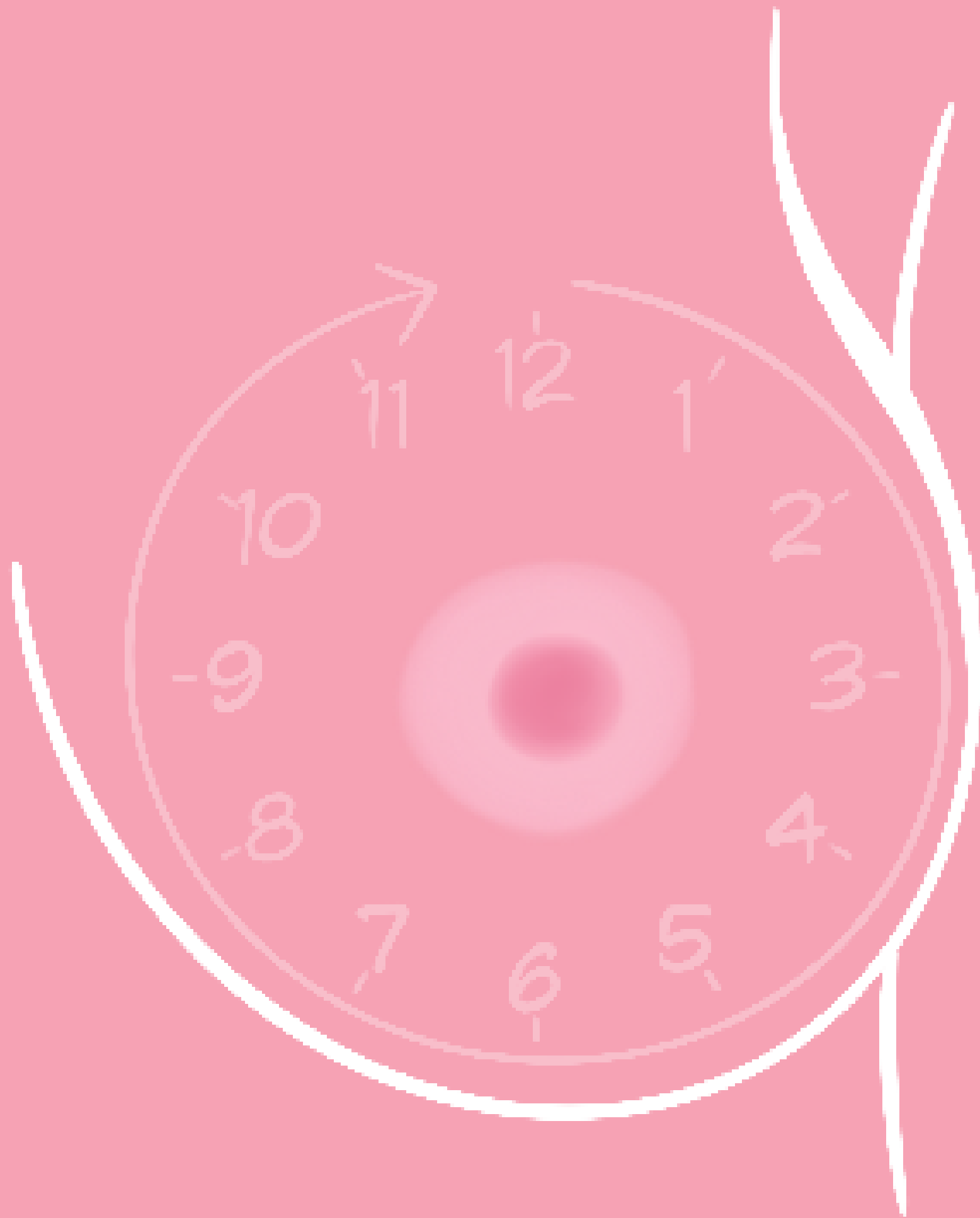
A continuación te explicaremos de una manera muy práctica como realizar una vez al mes una **Autoexploración Mamaria.**

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

# 1. Mueve brazos arriba y abajo.



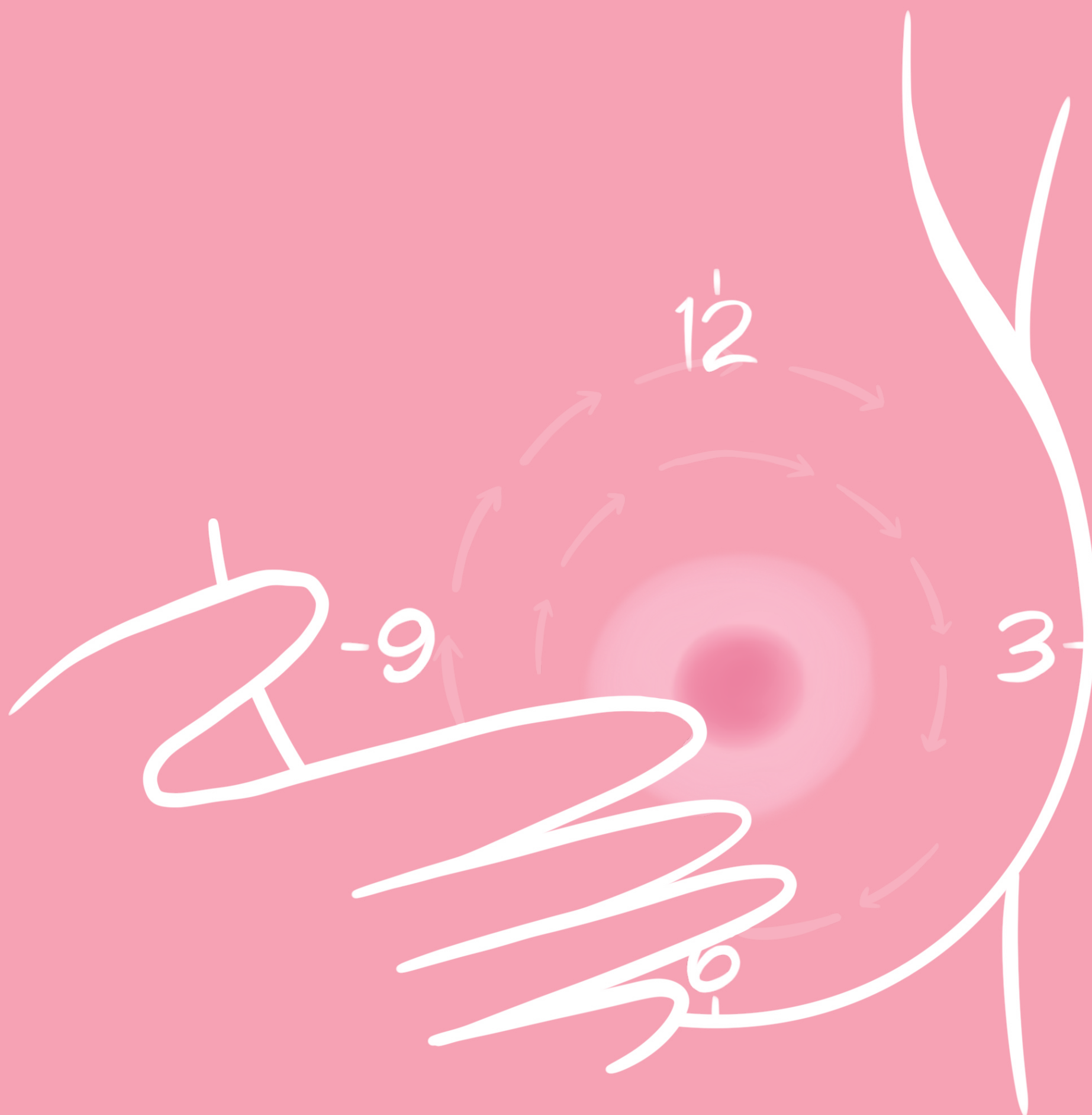
## 2. Asume que la mama es como un reloj.



**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**



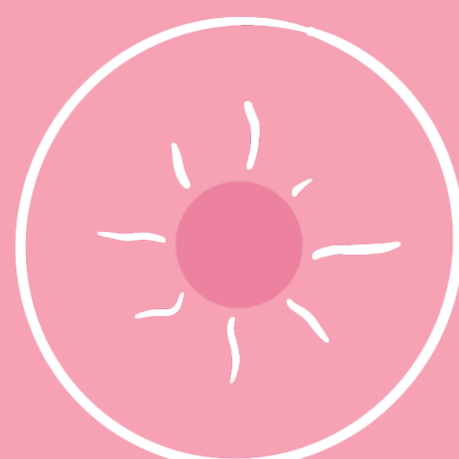
**Enrojecimiento**



**Secreción**



**Retracción  
del pezón**



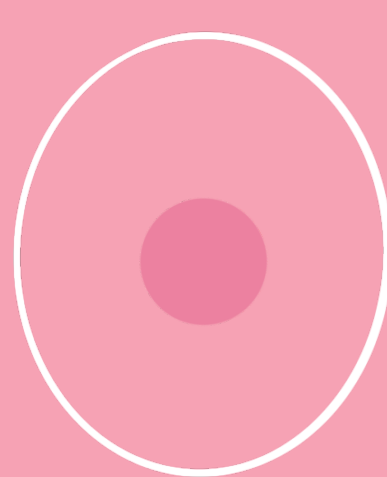
**Crecimiento  
de venas**



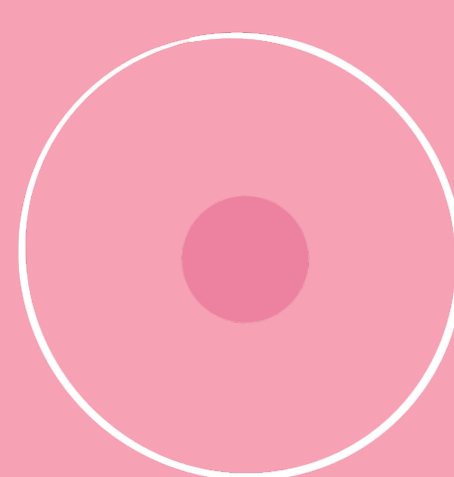
**Piel de  
naranja**



**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](http://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**

