

# ¿Cómo realizo mi Autoexamen Mamario?

Me regalo 10 minutos cada mes

Cuelgue esta tarjeta en un lugar visible.

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

Cada mes, 7 días después del comienzo de la regla y si ya no tiene regla, elije un día fijo para realizarlo todos los meses

## A. Primero Miro y Observo

1. Desvestida hasta la cintura, con los brazos a los lados de mi cuerpo, me paro frente a un espejo. Miro mis mamas cuidadosamente y observo posibles cambios en ellas como:
  - abultamientos o durezas
  - hundimientos
  - zonas arrugadas o enrojecidas

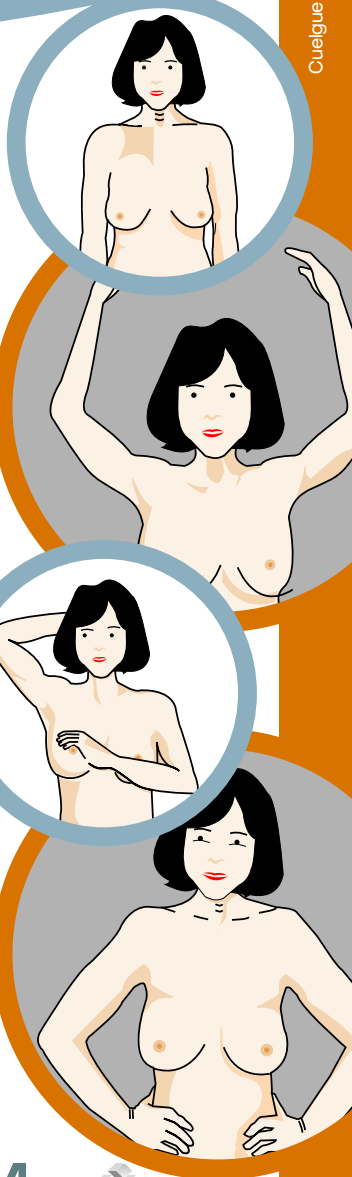
Observo lo mismo en el pezón.

2. Ahora, levanto mis brazos y observo mis mamas de frente y de lado, girando suavemente mi cuerpo de un lado al otro.
3. Con una mano levanto la mama contraria de tal manera que pueda ver su parte inferior y vuelvo a observar detenidamente.
4. Pongo mis manos en las caderas y hago fuerza con los brazos, llevando los codos y hombros hacia el frente. En esta posición observo posibles cambios en la piel o desviaciones del pezón.

Si palpas un nódulo o notas cambios en la piel o pezón, acude a la matrona de tu consultorio o consulta con una (un) especialista.

Para más información consulta en el Centro de salud que te corresponda o pide información en

**Salud Responde: 600 370 7777**  
**www.minsal.cl**



**SERNAM**  
EN CADA MUJER



GOBIERNO DE CHILE

Mujer, puedes detectar a tiempo el cáncer de mama: Regálate 10 minutos para ti.

## B. Luego palpo mis mamas

Uso la mano derecha para palpar mi mama izquierda y viceversa.

Utilizo las yemas de los tres dedos del medio, manteniéndolos derechos, pero doblando levemente los nudillos

5. Palpo el hueco de mi axila buscando bultos.

6. Luego, tomo mi pezón y lo aprieto suavemente, para observar si hay alguna pérdida de líquido con sangre. Si puedo repito estos pasos mientras me ducho.

Ahora me acuesto sobre la cama.

7. Coloco el brazo del lado que voy a examinar por sobre mi frente e imagino mi mama dividida en 4 partes, Palpo cada parte con movimientos circulares, desde el borde de la mama hacia el pezón.

8. Repito lo mismo en la otra mama.

Me aseguro de que no quede ninguna zona sin palpar.

9. Al terminar desprendo el mes en que me realicé el autoexamen de mamas para recordar y repetirlo al mes siguiente.

Recuerde que, además de realizarse su AEM mensual, debe ir a realizarse su Examen Físico de Mama (EFM) con un profesional capacitado, cada 3 años a contar de los 35 años y cada año, si tiene factores de riesgo.

Si el EFM resulta alterado ó positivo, se solicitará una Mamografía y si ésta resulta sospechosa de patología maligna de la mama, serás derivada a un especialista.

El cáncer de mama está en el AUGÉ, esto significa que, si te detectan un cáncer, recibirás atención de especialistas en plazos garantizados. El gobierno de la presidenta Bachelet cuenta con más recursos y mayor cobertura en su población beneficiaria. Además, en el año que cumples 50 años, tienes derecho a una mamografía gratuita.

# SERNAM

EN CADA MUJER

www.sernam.cl



GOBIERNO DE CHILE

