

CLÍNICA
MONTEJO

The logo for Clínica Montejo features a stylized 'O' that incorporates a pink square with a white cross, resembling a medical or dental symbol. Below the 'O' is a horizontal bar divided into three segments: pink, blue, and brown.

RECOMENDACIONES PARA UNA ADECUADA AUTOEXPLORACIÓN DE LOS SENOS

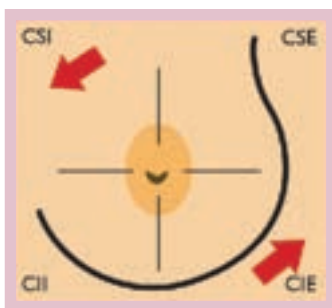
Como sabe, las enfermedades de la mama constituyen un problema de salud importante. Durante los últimos años, el mayor conocimiento de la patología maligna ha hecho que su pronóstico mejore. Así, uno de los grandes avances ha sido el diagnóstico precoz que ha permitido, en muchos casos, la curación del cáncer de mama. Por ello es tan importante que examine sus senos con regularidad: si se produce alguna alteración, usted será la primera en detectarla.

Aquí se explica la forma idónea de examinar los senos. Es muy importante que sea constante y regular con las exploraciones, que debe realizar una vez al mes (elija un día y hágalo el mismo día todos los meses). El momento más adecuado es después de cada menstruación, cuando el tejido mamario está menos influido por los cambios hormonales del ciclo menstrual.

Recuerde que debe continuar explorándose de por vida, incluso tras la menopausia. Para ello solo necesita disponer de unos minutos en los que se encuentre cómoda y relajada, en un lugar tranquilo. Elija una habitación que tenga buena luz y un espejo: su dormitorio puede ser adecuado.

También es importante que realice su autoexamen despacio, de forma cuidadosa y ordenada, para que no pase desapercibido ningún posible signo/síntoma. No olvide vigilar el complejo areola-pezones ni la axila.

MAMA IZQUIERDA



1. INSPECCIÓN

Descubrase de la cintura para arriba y sitúese de pie frente al espejo, con los brazos colgando ambos lados del cuerpo. Debe disponer de una luz adecuada, que no produzca sombras intensas. Vaya girándose mientras continúa observando sus mamas de perfil. Fíjese con atención en si hay alteraciones en el contorno de los senos, diferencias en su tamaño, cambios en la forma o zonas enrojecidas. Compruebe también que la piel tiene un aspecto liso, sin relieves, zonas hundidas o pliegues. Asegúrese de que la areola no está retraída y de que no tiene secreciones por el pezón.

Repita el examen anterior elevando los brazos estirados por encima de la cabeza.



2. PALPACIÓN

Acostumbrese a realizar una exploración reglada y completa de toda la mamá donde ningún signo/síntoma sospechoso sea inadvertido. Para ello, divida el seno en cuatro partes trazando dos líneas imaginarias perpendiculares (horizontal y vertical) que se crucen a la altura del pezón. Comenzará por el cuadrante supero-interno y continuará de forma ordenada, como indica el primer esquema.

Es conveniente que se palpe los senos acostada, puesto que así la mama se estira sobre el tórax. Apoye la cabeza en una almohada. Utilice para explorarse la mano contraria al pecho que va a palpar. A continuación le voy a mostrar cómo debe examinar la mama izquierda.

2.1 Cuadrantes internos

Eleve el brazo izquierdo, flexiónelo a la altura del codo y coloque la mano izquierda debajo de la cabeza.

Debe palparse toda la mama izquierda con la mano derecha estirada y plana, manteniendo los dedos juntos. Comience por el cuadrante supero-interno (CSI), con movimientos circulares cortos y firmes pero sin hacerse daño. Debe recorrer con sus dedos toda esta zona, desde el esternón al pezón. Busque nódulos o bultos, irregularidades, alteraciones de la consistencia o durezas.

En esta misma posición y con la misma sistemática, palpe el cuadrante inferior interno (CII) de la mama izquierda. Comience igualmente desde el esternón y continúe hacia el pezón y después desde las costillas que están debajo del seno hacia el pezón.



2.2 Cuadrantes externos

Ahora estire el brazo izquierdo (antes lo había colocado bajo la cabeza) y extiéndalo a lo largo del cuerpo. Siguiendo el orden establecido, explore el cuadrante infero-externo (CIE) desde la parte más lateral y tres de las costillas situadas debajo de la mama hasta el centro de la misma.

Continúe con el cuadrante supero-externo (CSE) desde la parte lateral hacia el pezón, como has hecho hasta ahora. Preste especial atención en este cuadrante.



2.3 Areola-pezón. Axila

No olvide palpar la zona de la areola buscando secreciones o induraciones. Presione suavemente el pezón con los dedos pulgar e índice. Si sale líquido, recuerde su aspecto (transparente, sanguinolento, lechoso) para contárselo a su médico. Finalmente y con el mismo objetivo (identificar posibles nódulos o durezas) pálpese la axila.



Aquí finaliza la exploración de la mama izquierda. Debe emplear la misma sistemática para examinar la mama derecha, que palpará colocando el brazo derecho inicialmente detrás de la cabeza y después extendido (igual que en el caso anterior) con la mano izquierda extendida. Igualmente, seguirá el mismo orden comenzando por el CSI y continuando CII, CIE y CSE, areola y axila.

Probablemente, en las primeras exploraciones note “bultos por todas partes”: no se alarme, la glándula mamaria suele tener una consistencia nodular y probablemente compruebe que presentan el mismo aspecto en los sucesivos auto exámenes.

No obstante, debe consultar a su médico ante cualquier anomalía (nódulos o bultos, durezas o secreciones por el pezón) o si nota cambios respecto al examen anterior. La mayoría de estas alteraciones no son cánceres, pero en cualquier caso debe asegurarse de que efectivamente no es nada importante.

La importancia de la autoexploración radica en detectar cambios con respecto a exploraciones previas.