

Universidad de Los Andes  
Facultad de Medicina  
Postgrado de Obstetricia y Ginecología  
Ambulatorio "El Llano"

# AUTOEXAMEN DE MAMAS



**Dra. Ramírez Liliana. (RIGO)**

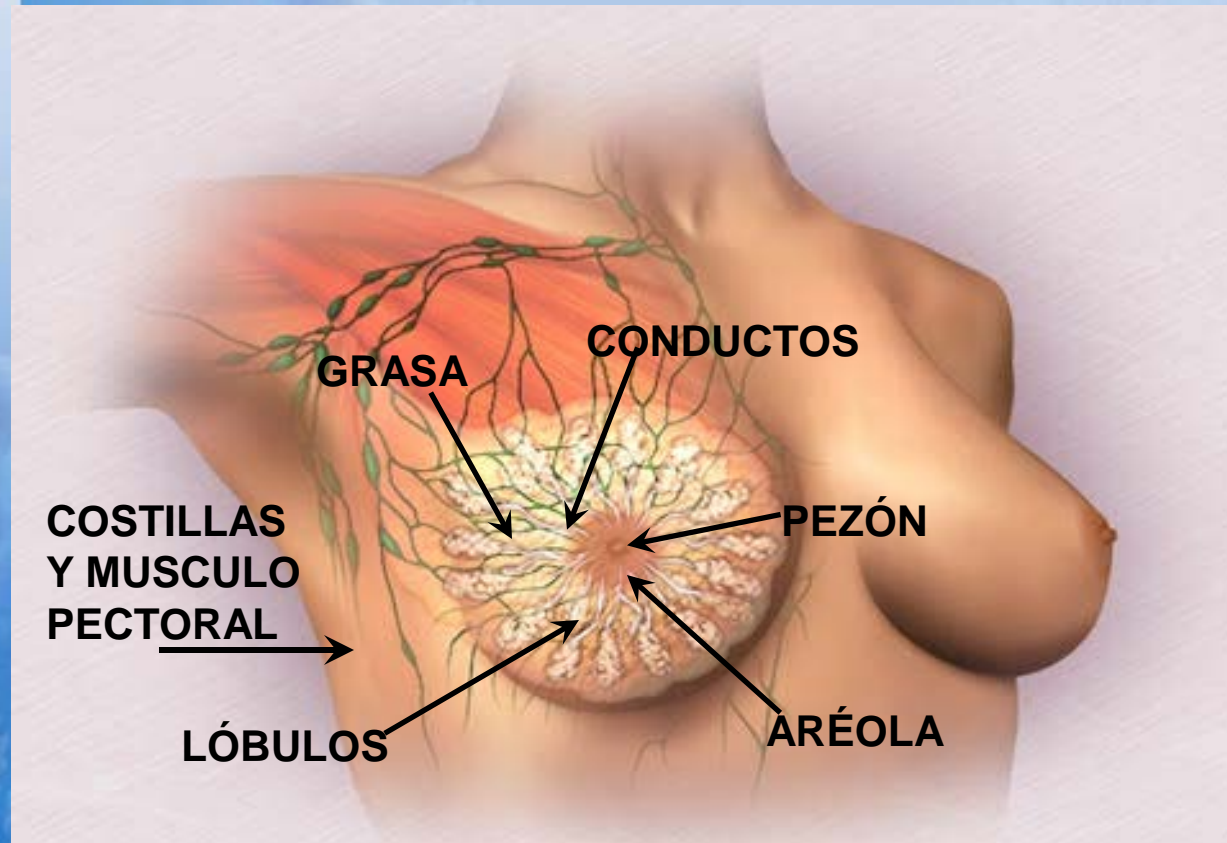
**Coordinador: Dr. Germán E. Chacón Vivas  
Especialista en Ginecología y Obstetricia**

**Mérida, 11 de Mayo de 2010.**

# AUTOEXAMEN DE MAMAS.

## ANATOMÍA DE LA MAMA.

- \* Glándulas, conductos, tejido graso, y muscular.
- \* Entre 10-20 lobulillos .
- \* Conductos excretores de leche, desembocan al pezón.

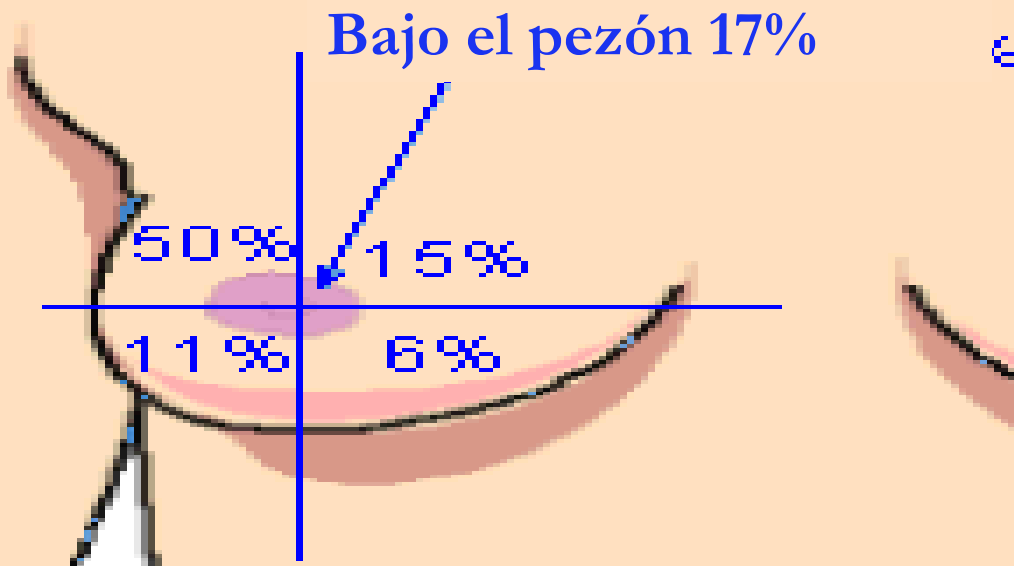


# AUTOEXAMEN DE MAMAS

## ANATOMÍA DE LA MAMA.

- \* La mama se divide en cuatro cuadrantes (partes) .
- \* Mayor cantidad de conducto: cuadrante superior externo.
- \* Aproximadamente el 50 % de Tumores malignos

Localización del cáncer de mama dentro de los cuatro cuadrantes de la mama



# AUTOEXAMEN DE MAMAS.

¿ Por qué deben examinar sus mamas?

- \* Aprender a conocer la estructura normal de las mamas.
- \* Estar en capacidad de descubrir cualquier anomalía.

¿ A qué edad puede comenzar el autoexamen?

- \* Después del desarrollo mamario.
- \* Recomendado por sociedades médicas: nacionales e internacionales.





# AUTOEXAMEN DE MAMAS.

¿ Por qué deben examinar sus mamas?

- \* Uno de cada diez mujeres pueden presentar cáncer de mama.
- \* Frecuente en edades comprendidas entre 40-65 años.
- \* 95% de los casos pueden ser curados.
- \* Siempre y cuando sean detectada en etapa tempranas.



# AUTOEXAMEN DE MAMAS

¿ Cuándo examinarse las mamas?

- \* Una vez al mes.
- \* La práctica llevará al hábito

¿ En qué momento del mes debe realizarse?

- \* Postmestrua.
- \* Cuando la congestión fisiológica de las mamas haya desaparecido.



# AUTOEXAMEN DE MAMAS

\* Periodo premenstrual: mamas endurecidas y dolorosos.

¿ Y si no tienen la menstruación, como en el embarazo, menopausia, otras?

\* Elegir un día fijo de cada mes y anotar.

\* Los hombres también sufren de Cáncer (menor porcentaje).





# AUTOEXAMEN DE MAMAS

¿Cómo practicarse el autoexamen?

1,

- \* Situarse frente a un espejo, observar ambas mamas.
- \* Primero con brazos colgando, luego en la cintura,



¿Qué vamos a observar?  
tamaño, forma, piel.





# AUTOEXAMEN DE MAMAS.

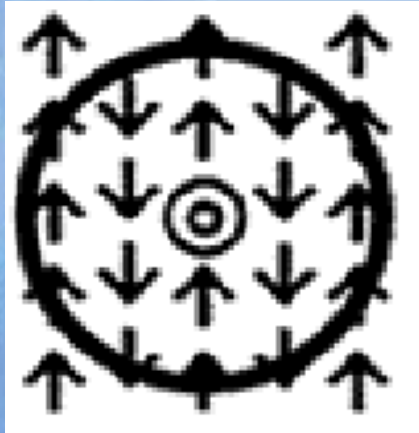
2,

- \* En la posición acostada.
- \* Músculos relajados, facilita la palpación.
- \* Mama derecha: almohada pequeña debajo de hombro derecho.
- \* Elevar el brazo, situarlo detrás de la cabeza.
- \* Movimientos concéntricos o espirales.
- \* Desde la periferia de la mama hasta el pezón

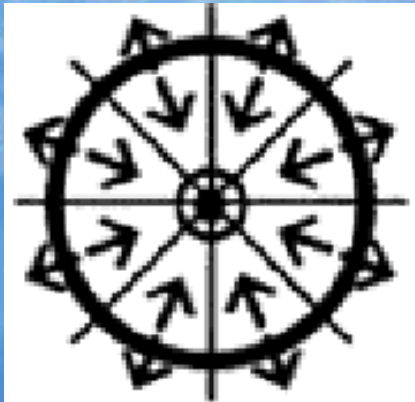


# AUTOEXAMEN DE MAMAS

\* Realizar movimientos verticales (arriba - abajo).



\*Posteriormente en cada cuadrante (pezón - periferia - pezón)



# AUTOEXAMEN DE MAMAS

4.

- \* Misma posición acostada: palpación de aréola y pezón.
- \* Presionar pezón entre dedo pulgar e índice.
- \* Observar algún tipo de secreción.
- \* Comprobar movilidad y adherencias.



# AUTOEXAMEN DE MAMAS

3.

\* Misma posición : acostada.

\* Palpar axila: movimientos circulares.





# AUTOEXAMEN DE MAMAS

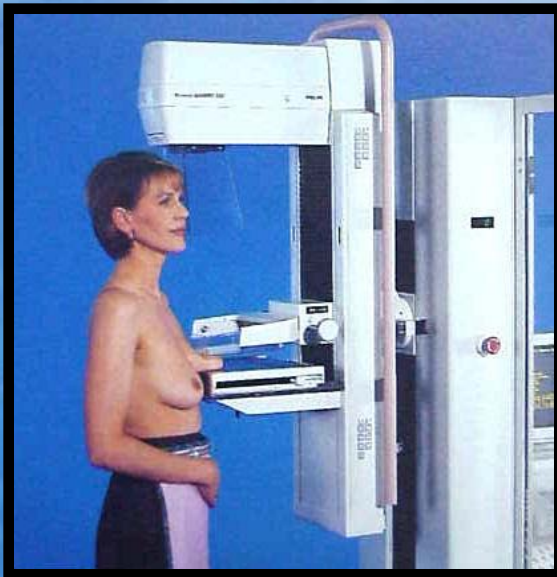
- \* Nunca debo encontrar: tumoraciones, puntos dolorosos , secreción por el pezón
- \* Acudir inmediatamente al médico.
- \* Lo ideal es detectar el Cáncer antes de que se palpe.



# DIAGNOSTICO DEL CÁNCER DE MAMA

Métodos que se utilizan

- \* La ecografía mamaria .
- \* Mamografía (A partir de los 35 años.



# AUTOEXAMEN DE MAMAS.

## FACTORES DE RIESGO.

- \* Primera menstruación muy temprana (antes de los 12 años) .
- \* Menopausia muy tardia (sobre los 55 años).
- \* Mujeres sin hijos, o nacimiento del primer hijo después de los 30 años.
- \* Estrés.
- \* Exposición a radiaciones ionizantes.
- \* Vida sedentaria



# AUTOEXAMEN DE MAMAS

## FACTORES DE RIESGO.

- \* **Dieta rica en grasas**
- \* **Consumo excesivo de alcohol.**
- \* **Fumar.**
- \* **Patologías benignas en la mama (quistes).**
- \* **Cáncer de mama en madre, hermana o hija.**
- \* **Cáncer de mama en abuelas, tías y primas.**





# CONCLUSIÓN

- \* SOLO UN 20% DE LAS MUJERES SE REALIZAN EL AUTOEXAMEN DE MAMAS.
- \* HAZLO MENSUALMENTE.
- \* CONVIÉRTELO EN UN HÁBITO.



**GRACIAS POR SU ATENCION**

[webdelprofesor.ula.ve/medicina/gerchavi/](http://webdelprofesor.ula.ve/medicina/gerchavi/)