

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

AUTOEXAMEN DE MAMAS



Dra. Ramírez Liliana. (RIGO)

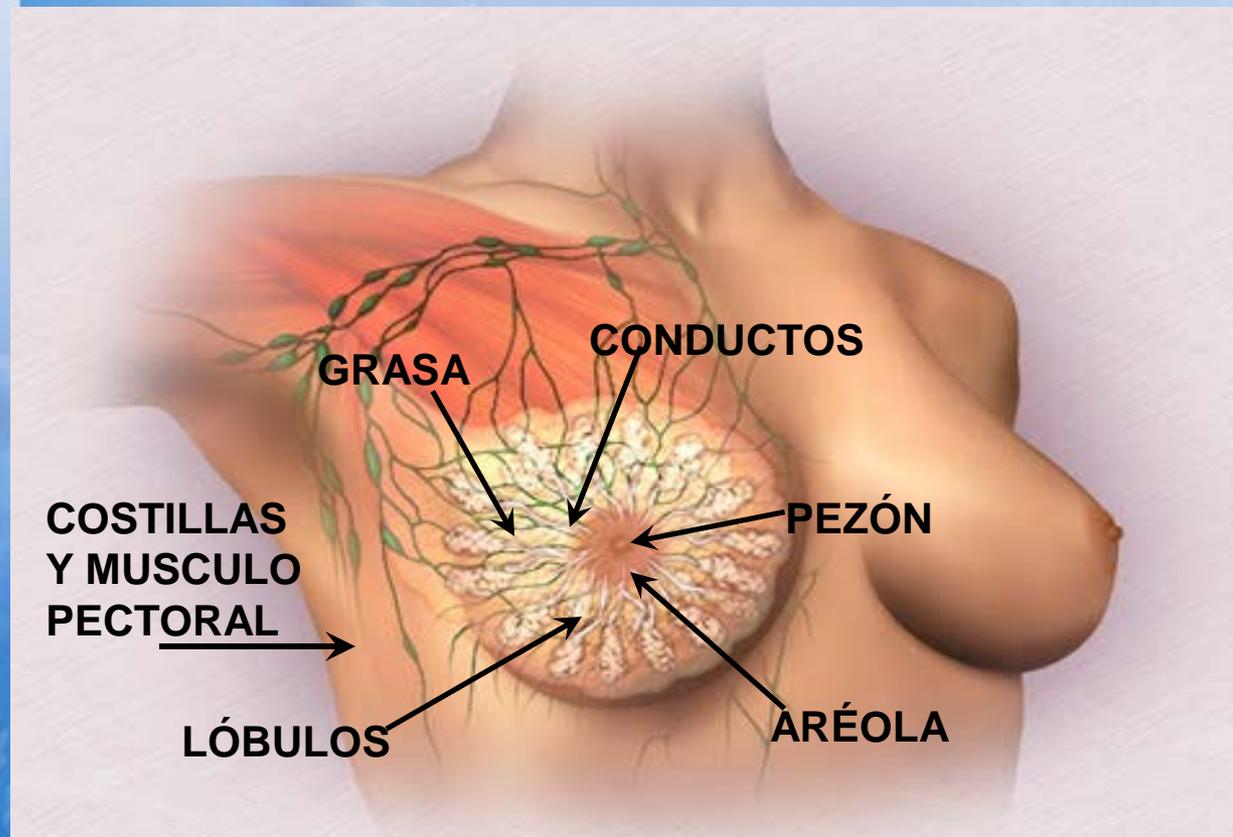
**Coordinador: Dr. Germán E. Chacón Vivas
Especialista en Ginecología y Obstetricia**

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.

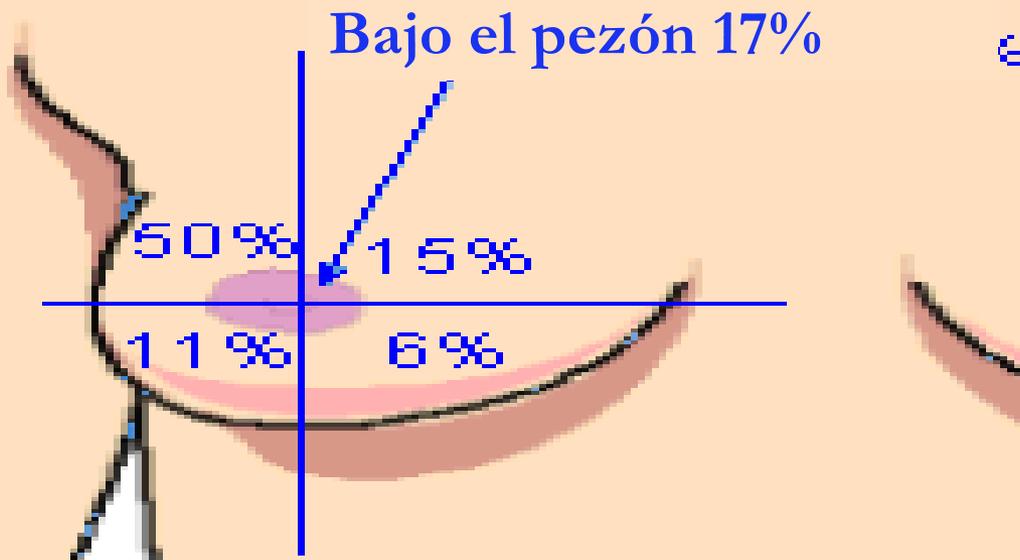


AUTOEXAMEN DE MAMAS

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).



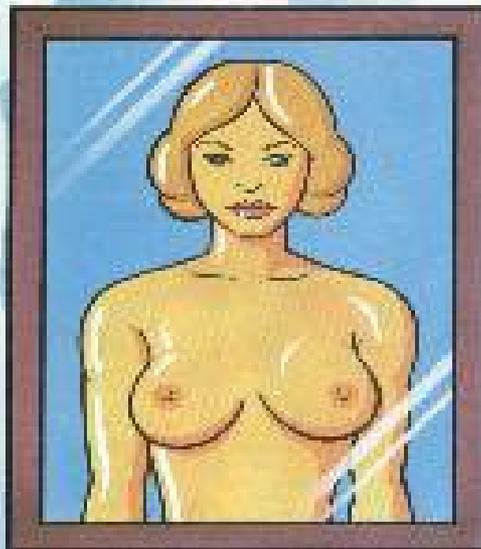


AUTOEXAMEN DE MAMAS

¿Cómo practicarse el autoexamen?

1,

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



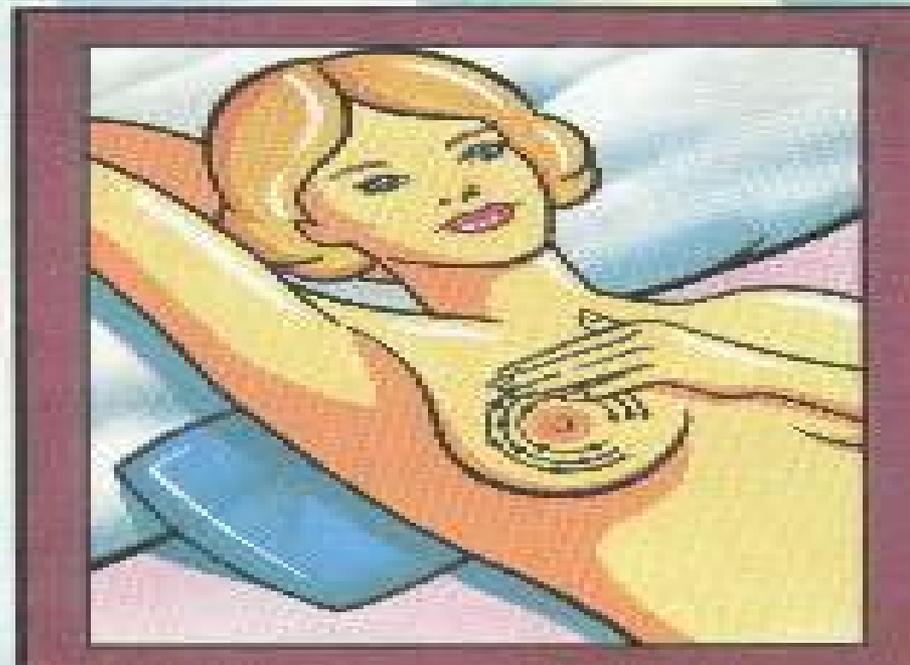
¿Qué vamos a observar?
tamaño, forma, piel.



AUTOEXAMEN DE MAMAS.

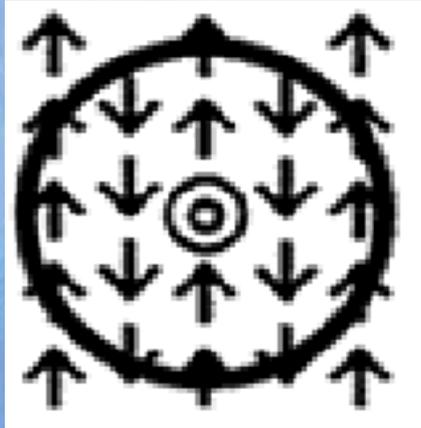
2,

- * 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

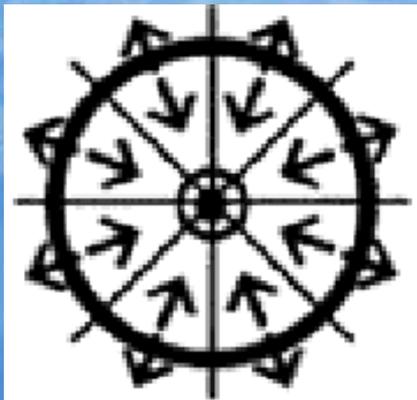


AUTOEXAMEN DE MAMAS

* Realizar movimientos verticales (arriba - abajo).



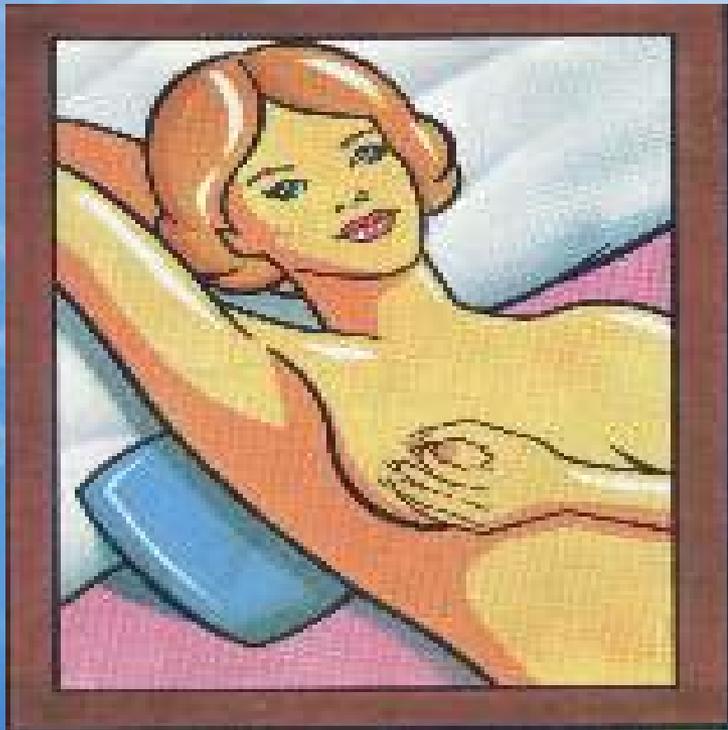
*Posteriormente en cada cuadrante (pezón - periferia - pezón)



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.

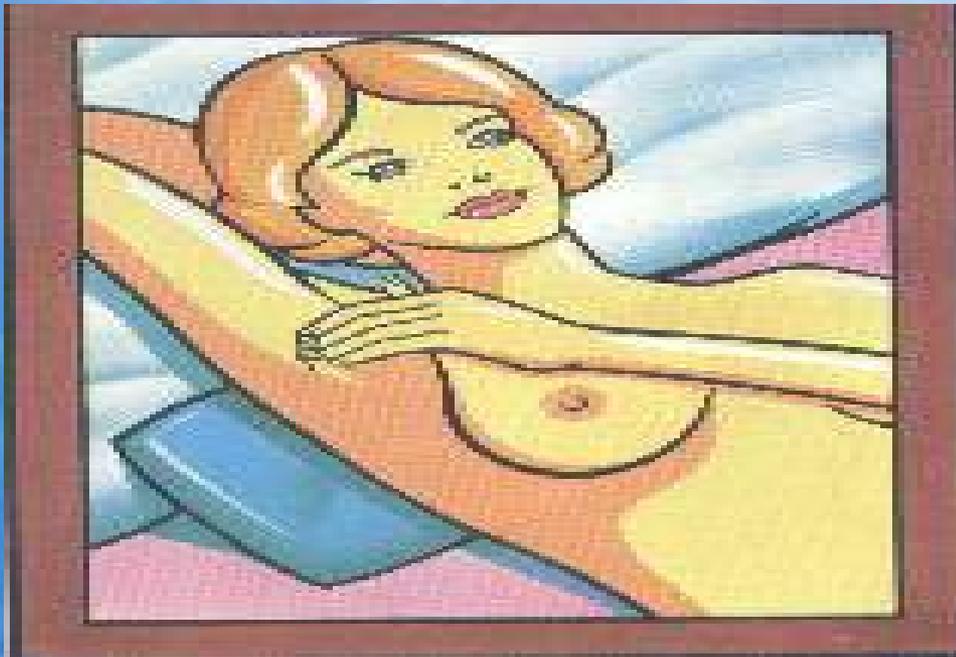


AUTOEXAMEN DE MAMAS

3.

* Misma posición : acostada.

* Palpar axila: movimientos circulares.



AUTOEXAMEN DE MAMAS

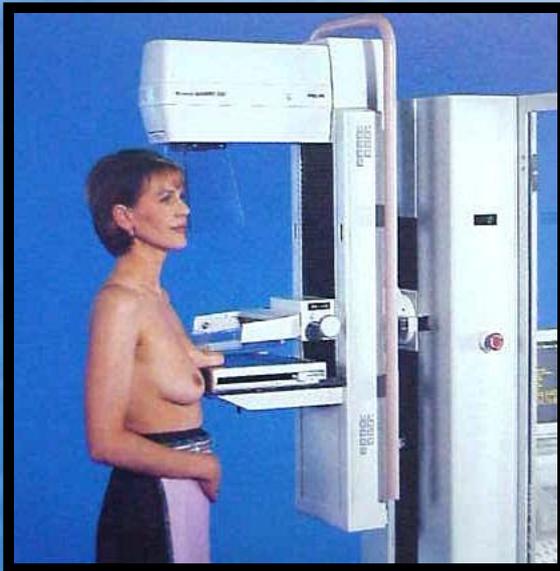
- * Nunca debo encontrar: tumoraciones, puntos dolorosos , secreción por el pezón
- * Acudir inmediatamente al médico.
- * Lo ideal es detectar el Cáncer antes de que se palpe.



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/