

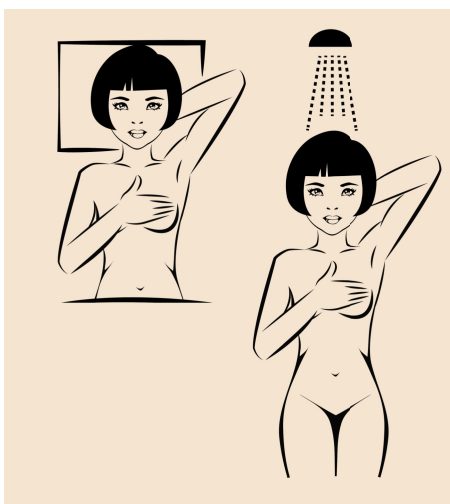
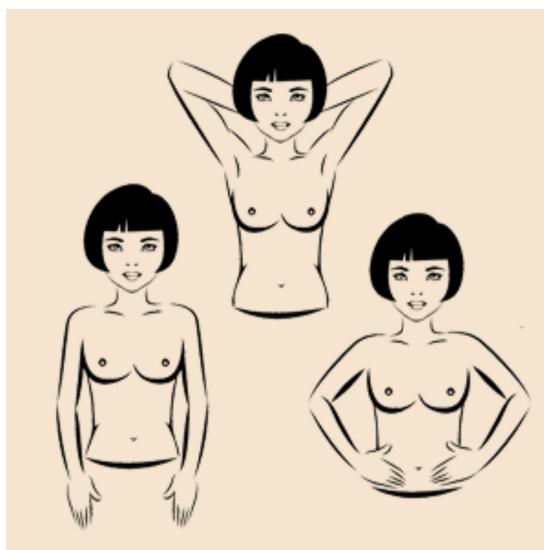
## DECÁLOGO DE AUTOEXPLORACIÓN

### 1. OBSERVACIÓN

Nos situamos con el pecho desnudo y de pie frente a un espejo.

Con los brazos pegados al cuerpo, observaremos si la piel del pecho es rugosa, con surcos, o si el pezón está invertido o hundido.

Con las manos detrás de la cabeza, comprobaremos la zona inferior de las mamas, buscando bultos o anomalías que sugieran un cambio visible.



### 2. PALPACIÓN

Toca y reconoce la textura de la piel, la forma, y la textura de los tejidos internos. Identifica si existe alguna formación de bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o una consistencia diferente a la del resto de la mama.

Frente al espejo, coloca una mano en la nuca, y con la otra explora la mama del lado contrario a la mano que explora.

### 3. FORMAS DE PALPACIÓN

Utiliza las yemas de los tres dedos medios, haciendo movimientos en espiral partiendo del pezón hacia el exterior.

La exploración de la mama debe hacerse desde la axila, ya que en algunos casos la aparición de un tumor se origina ahí y luego en movimientos del pezón hacia el exterior.

Aprieta suavemente con las yemas de los dedos el pezón para ver si hay la salida anormal de algún líquido.

