Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Autoconocimiento de las mamas y cómo hacerse un autoexamen de mama (BSE)

En esta información se explica qué es el autoconocimiento de las mamas y cómo hacerse un autoexamen de mama.

El autoconocimiento significa familiarizarse con la forma en que sus mamas normalmente se ven y se sienten. Todos deberían tener autoconocimiento de las mamas. De esta forma, se puede notar cualquier cambio en las mamas. Si nota cualquier cambio, como un nuevo bulto o secreción (líquido) del pezón, llame al médico. Es importante no entrar en pánico. La mayoría de los cambios de las mamas no son consecuencia del cáncer.

Una forma en la que puede ser consciente de cómo se ven y se sienten sus mamas es haciéndose un autoexamen de mama. MSK no recomienda hacerse un autoexamen de mama como parte de las pruebas de rutina para la detección del cáncer de mama. Esto se debe a que los estudios muestran que no ayuda a descubrir el cáncer de mama o a que la persona viva más tiempo.

Sin embargo, puede igualmente elegir hacerse un autoexamen de mama para familiarizarse con sus mamas. Puede hacer un autoexamen de mama una vez al mes, una vez cada tanto o nunca. Si elige no hacerse un autoexamen de mama, está bien. De todos modos, debe asegurarse de saber cómo se ven y se sienten normalmente sus mamas.

Las personas de todos los géneros pueden tener cáncer de mama, así que sin importar su género, puede hacerse un autoexamen de mama.

# Cuándo hacer un autoexamen de mama

El mejor momento para examinarse las mamas es cuando no están sensibles ni inflamadas. Si menstrúa (tiene el período), le conviene esperar hasta unos días después de que termine su período.

# Cómo hacer un autoexamen de mama

## Frente a un espejo

1. Párese frente a un espejo con las mamas expuestas. Coloque las manos en la cadera ejerciendo una fuerte presión hacia abajo (véase la figura 1).

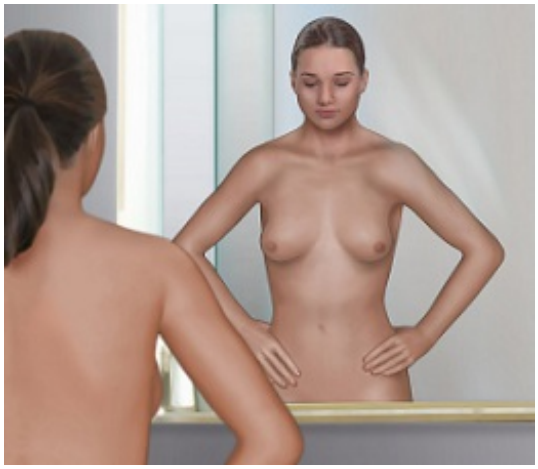

Figura 1. De pie frente a un espejo

2. Busque en el espejo cualquiera de estos cambios en las mamas (véase la figura 2):

Figura 2. Mama con enrojecimiento y piel de naranja

- Cambios en el tamaño, la forma o el contorno
- Piel de naranja (es decir, una textura similar a una naranja) en la piel de las mamas
- Enrojecimiento o descamación (pelarse o presentar costras) de la piel del pezón o de las mamas
- Cualquier forma de secreción (líquido) del pezón

3. Levante ligeramente un brazo y examine la axila. Palpe la axila para detectar cambios o bultos. Haga lo mismo con la otra axila. No levante el brazo extendido. Al hacer esto, el tejido se tensa en esta zona y dificulta el examen.

## Mientras está recostada

1. Recuéstese boca arriba con una almohada pequeña o una toalla doblada debajo de su hombro derecho. Coloque el brazo derecho detrás de la cabeza. Cuando se recuesta, el tejido mamario se extiende todo lo posible. Esto hace que sea más fácil palpar todo el tejido.
2. Use las yemas de los 3 dedos medios de la mano izquierda para palpar y detectar bultos en la mama derecha (véanse las figuras 3 y 4). Mueva los dedos en pequeños círculos hacia arriba y hacia abajo sobre la mama mientras aplica presión. Puede mover los dedos haciendo círculos con los dedos en sentido horario (hacia la derecha) o antihorario (hacia la izquierda).

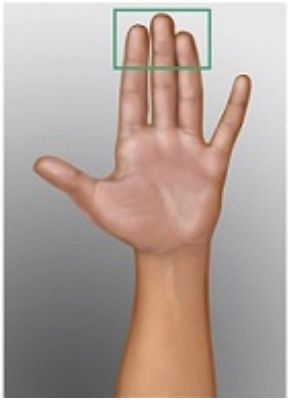

Figura 3. Las yemas de los 3 dedos medios

Figura 4. Autoexamen de mama en posición recostada

Deberá usar 3 niveles de presión diferentes. Use los 3 niveles de presión en cada punto para palpar el tejido mamario antes de pasar al siguiente. Si no está segura de cuánta fuerza debe hacer al presionar, hable con su médico.

- Use una presión leve para palpar el tejido más cercano a la piel.
- Use una presión media para palpar un poco más profundamente.
- Use una presión firme para palpar el tejido más cercano al tórax y las costillas. Es normal palpar tejido más grueso o un pliegue firme de tejido bajo la curvatura inferior de cada mama.

3. Luego, revise toda la mama usando un patrón de movimiento de arriba hacia abajo. Este movimiento a veces se conoce como patrón vertical (véase la figura 5). Comience en la axila y mueva los dedos hacia abajo poco a poco hasta que alcancen la parte inferior de la parrilla costal. A continuación deslice los dedos ligeramente hacia el centro y nuevamente hacia arriba hasta que alcance la clavícula. Continúe moviendo los dedos siguiendo el patrón de movimiento de arriba hacia abajo en toda su mama. Puede detenerse cuando llegue al hueso que se encuentra a mitad del pecho (conocido como esternón).

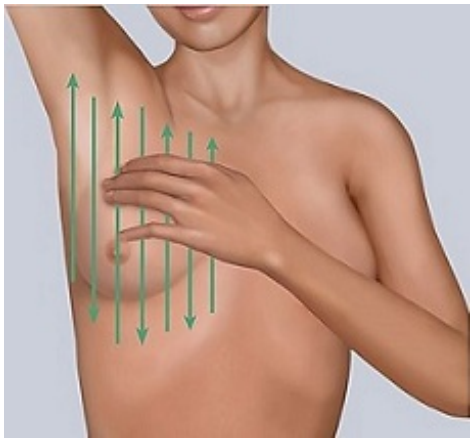

Figura 5. Uso del patrón vertical para examinar la mama

4. Repita el examen en la mama izquierda con la mano derecha.

Si nota cualquier cambio en las mamas, llame a su médico.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Breast Self-Awareness and How To Do a Breast Self-Exam (BSE) - Last updated on September 28, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center