

auto examen



¿QUÉ ES?
¿CÓMO HACERLO?

¿El autoexamen reemplaza los estudios médicos?

No reemplaza las mamografías ni la revisión profesional. El autoexamen sirve para conocer el propio cuerpo y detectar cambios entre estudio y estudio.

• **Cuándo realizarlo:** Se aconseja una vez al mes (idealmente el día 8 después del inicio del período menstrual) o en una fecha fija si ya no se menstrúa.

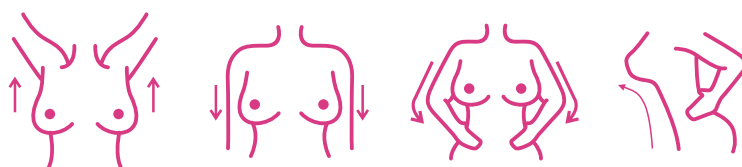
• **Cómo realizarlo:** Al ducharse o frente al espejo, levantando los brazos para observar posibles cambios en la piel, forma o pezones, así como palpando para detectar bultos.

¿Cómo se confirma el diagnóstico?

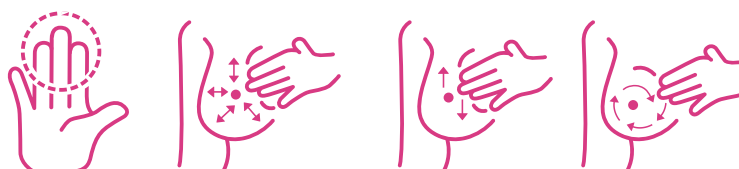
Se confirma mediante una **biopsia mamaria**, guiada por el método de imagen que mejor muestre la lesión (mamografía en caso de microcalcificaciones o ecografía si se trata de un nódulo).

Tocate para que no te toque

¿Cómo hacerse un AUTOEXAMEN de MAMA?



Usando un espejo, realiza una inspección visual de las mamas con los brazos en diferentes posiciones.



Usá las yemas de los dedos para palpar con los movimientos de centro hacia afuera, verticales y circulares.



OLAVARRÍA
MUNICIPIO