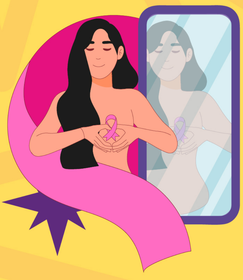
La autoexploración mamaria en 4 pasos



La **autoexploración mamaria** es una herramienta de conocimiento y cuidado que una persona realiza a sí misma para identificar cambios y alteraciones de manera oportuna.

CONOCER TUS MAMAS TE AYUDA A IDENTIFICAR CAMBIOS



1 Observa

Frente a un espejo observa tus mamas con los brazos relajados. Fíjate si hay cambios en: tamaño, forma, piel, pezones o apariencia en general.

2 Levanta los brazos

Busca cambios como hundimientos, inflación o alteraciones en la piel.





3 Toca

Con las yemas de los dedos, explora suavemente la mama con movimientos circulares y recorre desde la zona cercana a la clavícula, las axilas hasta debajo de la mama.

4 Recuéstate

Acostada, coloca una almohada bajo del hombro y repite la exploración.



Realiza la autoexploración una semana después del periodo menstrual o elige un día fijo cada mes. Si encuentras algo diferente, consulta a una persona profesional de la salud para recibir un diagnóstico adecuado.



El cáncer de mama no es exclusivo de las mujeres, en menor medida, los hombres también pueden desarrollarlo.

Para más información,

¡acércate a la UTIG!

CNDH México *Defendemos al Pueblo*

Unidad Técnica para la Igualdad de Género

Norma Mexicana en Igualdad Laboral y No Discriminación