

Autoexamen mamario

Publicado el: 05-02-2018

El crecimiento de los senos suele indicar que una joven está ingresando en la pubertad. En la mayoría de los casos, los senos comienzan a desarrollarse antes de que las jóvenes tengan su primer período. Durante la pubertad, todas las jóvenes experimentan cambios regulares en sus senos. A medida que crezcas y te desarrolles, quizás adviertas la presencia de pequeños bultos y otros cambios en tus senos; durante tu período, es posible que notes que tus senos están sensibles y algo doloridos. La mayoría de estos cambios son absolutamente normales. Si adquieres el hábito de examinarte los senos durante la adolescencia, te acostumbrarás a los cambios normales que se producen en ellos. Cuando conozcas las características de tus senos, será más fácil reconocer la presencia de algo inusual.

¿Por qué es necesario hacerse exámenes de mamas?

Si te realizas un chequeo anual con un médico, es probable que él examine tus mamas cada año para evaluar tu desarrollo y asegurarse de que todos los cambios son normales. Es probable que tu médico te recomiende que adquieras la costumbre de examinarte las mamas tú misma lo que se llama "autoexamen mamario" (BSE por su sigla en inglés) y te explicará cómo debes hacerlo.

El autoexamen mamario ayuda a las mujeres a detectar quistes u otros problemas benignos (no cancerosos) en las mamas entre un chequeo y otro. El autoexamen mamario también ayuda a las mujeres a detectar el cáncer de mama, una enfermedad muy poco común en las adolescentes. Realizarse un autoexamen mamario es sencillo y sólo lleva unos pocos minutos. Aunque pueda parecerte extraño o incómodo al principio, el autoexamen mamario es una habilidad que te servirá a lo largo de tu vida para asegurarte de que tus mamas están sanas.

¿Cómo debo examinarme las mamas?

Lo ideal es que te examines las mamas una vez por mes y es aconsejable que elijas siempre el mismo momento del mes para hacerlo, ya que las mamas suelen modificarse con el ciclo menstrual. El mejor momento para realizarte un autoexamen mamario es alrededor de una semana después del inicio de tu período.

El autoexamen mamario se divide en dos partes el aspecto de tus mamas y la manera en que se sienten.

1. La parte del aspecto es sencilla. Antes de vestirte, colócate frente a un espejo, parada o sentada, con los brazos relajados a los costados del cuerpo. Observa tus mamas cuidadosamente. ¿Ves algo inusual, como un cambio en el aspecto de los pezones? ¿Hay hoyitos o cambios en la piel? Luego observa tus mamas desde distintos ángulos y cambiando la posición de los brazos. Con las manos a los costados del cuerpo, o los brazos por encima de la cabeza, o las manos en las caderas, observa si hay hoyitos o cambios en la piel. Aprende a conocer el aspecto de tus mamas.
2. La segunda parte consiste en ver cómo se sienten las mamas. Quizá te resulte extraño al principio tocarte las mamas. A algunas jóvenes les genera vergüenza, pero no hay razón para que te sientas culpable o incómoda. El autoexamen mamario te ayuda a preservar tu salud.

Algunas jóvenes creen que es más sencillo practicar la parte táctil del autoexamen mamario en la ducha; esto no sólo es cómodo, sino que, además, el jabón y el agua ayudan a que tus manos se muevan con mayor facilidad sobre tus mamas.

Examina tus mamas de a una por vez. Si comienzas con la mama derecha, levanta el brazo derecho, coloca la mano derecha detrás de la cabeza y usa tu mano izquierda para palpar la mama.

Un modo de examinar las mamas es pensar en ellas como círculos. Mueve los dedos con un movimiento en espiral desde el exterior hacia el interior del círculo, acercándote gradualmente al pezón, para percibir qué se siente normal y qué se siente diferente en relación con la última vez que te examinaste las mamas. Aplica distintos niveles de presión: leve, moderada y fuerte. Esto te permitirá sentir las distintas capas de tejido de las mamas. Comienza con una presión leve, sigue con una moderada y termina con una presión fuerte para sentir el tejido más profundo. Luego repite el mismo procedimiento, pero colocando el brazo izquierdo detrás de la cabeza para palpar la mama izquierda.

También puedes examinarte las mamas mientras estás acostada boca arriba en la cama. Utiliza el mismo método que describimos arriba, con un brazo levantado y realizando movimientos en espiral con la otra mano para palpar la mama. Mientras practicas el autoexamen, lo ideal es que no saques la mano de la mama, para que no se te pase nada por alto. También debes examinarte las axilas para detectar si hay algún bulto. Las jóvenes de senos grandes también deben palparse el costado de las mamas, acostadas del lado izquierdo y luego del derecho.

Cuando te palpes las mamas, tal vez notes la presencia de bultos o protuberancias. Esto suele ser normal. Al igual que tantas otras cosas, los senos son distintos en cada mujer. Algunas jóvenes tienen senos grandes, otras los tienen pequeños; algunos son simétricos y otros no. Algunos senos presentan bultos aunque estén sanos, mientras que otros no. La mayoría de las adolescentes tienen senos sanos más allá de qué aspecto tengan y de cómo se sientan. Pero si estás preocupada acerca del aspecto de tus senos o de cómo se sienten, consulta a tu médico.

Señales de advertencia

Si sientes un bulto inusual en uno de tus senos, no entres en pánico. El cáncer de mama es muy poco frecuente en las adolescentes. De hecho, en las adolescentes, el tipo más común de bulto que aparece en los senos suele asociarse con el crecimiento y desarrollo normal de éstos. Otra de las enfermedades comunes que genera la aparición de bultos son los crecimientos no cancerosos llamados fibroadenomas y los quistes pequeños, llenos de líquido, que tienden a variar en tamaño durante el ciclo menstrual de la joven. Estos cambios fibroquísticos en los senos

son comunes y afectan a más de la mitad de las mujeres. Están relacionados con el ciclo normal de las hormonas asociadas con la menstruación y suelen ser peores justo antes del comienzo del período y cuando éste se inicia. Si tienes cambios fibroquísticos en los senos u otros problemas que dificulten la práctica de un buen autoexamen mamario, habla con tu médico.

En ocasiones, las infecciones o las heridas generan bultos en los senos.

Si tienes alguno de estos problemas, debes consultarlo con tu médico:

- dolor en los pechos que no parezca relacionado con el período
- un nuevo bulto, una nueva protuberancia u otro cambio en las mamas
- mamas enrojecidas, calientes o hinchadas
- un líquido o flujo sanguinolento que sale de los pezones
- un bulto en la axila

El objetivo del autoexamen mamario es que te acostumbres a cómo se sienten tus senos. ¡Cuanto más conozcas tu cuerpo, más saludable estarás!

Fuente: <https://netsaluti.com>