

Autoexploración mamaria

■ Vídeo: [autoexploración de mamas.](#)

Auto examen de senos (Breast Self-Examination)







1. Acuéstese y coloque su brazo izquierdo debajo de la cabeza. Examínesse el seno izquierdo con su mano derecha. Recorra toda la región de su seno con un pequeño movimiento circular, usando sus 3 dedos centrales. Fíjese si siente un bulto, un nódulo duro o una zona más gruesa. Use tres niveles de presión distintos sobre cada zona del seno: leve, mediano y firme. Examínesse todo el seno, desde la clavícula en la parte de arriba del seno hasta las costillas debajo del seno. Cambie de brazo y repita con el otro seno.
2. Párese delante de un espejo y mírese los senos, con las manos apoyadas firmemente sobre su cadera. Fíjese si ve bultos, nuevas diferencias de tamaño y forma, e inflamación o plegos en la piel.
3. Levante un brazo y después el otro para ver si tiene bultos debajo de los brazos.
4. Exprima suavemente el pezón de cada uno de sus senos entre el dedo pulgar e índice. Si nota una descarga de fluido de los pezones o cualquier bulto o cambio en sus senos, infórmele de inmediato a su profesional médico.

© 2007 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

Autoexamen testicular¹



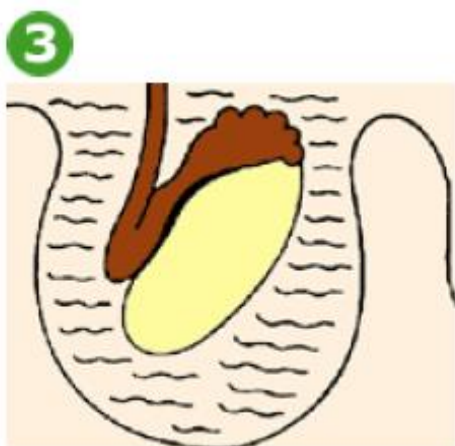
El autoexamen debe realizarse una vez al mes y durante el baño. La piel mojada y enjabonada permite revisar los testículos con mayor facilidad.

Palpa toda la extensión del testículo utilizando el índice y el corazón por debajo del testículo y el pulgar por arriba. Cuando palpes, busca cualquier anomalía, como una pequeña masa de consistencia dura. Esta masa puede ser dolorosa, pero también puede no serlo. Repite el procedimiento con el otro testículo.



Atiende a los siguientes síntomas:

- Un bulto duro, del tamaño de un guisante o más grande en la parte frontal o lateral del testículo.
- Crecimiento del testículo o cambios en su consistencia.
- Sensación de peso en el testículo.
- Dolor o molestia en uno de los testículos o alrededor de la ingle.
- Una sensibilidad inusual en el área del escroto.
- Acumulación de líquido o sangre en el testículo.
- Inflamación de los ganglios en la ingle y/o en el cuello.



Si encuentras cualquiera de estos síntomas, es importante que acudas al urólogo lo más pronto posible. El 95% de todas las masas detectadas en los testículos son malignas. La detección a tiempo es una forma de garantizar el cuidado. Recuerda que este autoexamen debe practicarse una vez al mes por todos los varones a partir de los 15 años.

¹ Materiales de trabajo Sexualidad, amor e igualdad,(pág.2). Rosa Sanchís Caudet.