

[Recuerdan la importancia de la autoexploración para detectar cáncer de mama](#)

17-10-2014 / 11:50 h EFE

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los Colegios Oficiales de Valencia, Castellón y Alicante han insistido en la importancia de la autoexploración mamaria para detectar de forma precoz los primeros síntomas del cáncer de mama.

En un comunicado, han recordado, con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Mama que se celebra el próximo domingo, que la detección temprana de esta enfermedad "es la mejor vía para incrementar las posibilidades de curación".

Desde la organización colegial autonómica de Enfermería han asegurado que cuanto antes se detecte un cáncer, "menos posibilidades hay de que las células se liberen de su lugar de origen y se distribuyan por el organismo".

Por ello, han insistido en que "es imprescindible que cada mujer realice de forma periódica una exploración detenida de sus mamas para la detección de posibles anomalías".

Según la organización, la autoexploración mamaria debe realizarse una vez al mes, a ser posible en un momento en que la mama no esté bajo el efecto hormonal, por lo que consideran que el momento más propicio es entre el día quinto y el séptimo día desde el inicio de la menstruación.

En el caso de las mujeres con menopausia, la autoexploración ha de realizarse con una periodicidad mensual, preferiblemente el mismo día del mes.

Las mismas fuentes han destacado también que la autoexploración mamaria debe realizarse frente a un espejo para que la mujer pueda verse al completo y, de este modo, observar con detenimiento ambas mamas con la intención de encontrar asimetrías o irregularidades.

Los expertos consideran normal que haya algún tipo de asimetría entre ambos pechos, aunque ésta no debe aumentar a lo largo del tiempo.

Una vez observadas las mamas, se ha de pasar a la palpación con la yema de los dedos de modo que se recorrerá con la mano los dos senos buscando bultos, especialmente la zona más cercana a la axila y también el área de los pezones y sus alrededores para buscar si existe alguna retracción o si segrega alguna sustancia.

Las mismas fuentes han señalado que la mayoría de bultos que se detectan mediante la autoexploración son benignos y tienen relación con tejido normal, pero es importante detectar posibles diferencias entre las exploraciones que se realizaron anteriormente.

En el caso de encontrar un bulto, apreciar alguna diferencia entre ambos pechos o notar alguna secreción por el pezón, es imprescindible acudir rápidamente al médico para hacer un diagnóstico precoz.