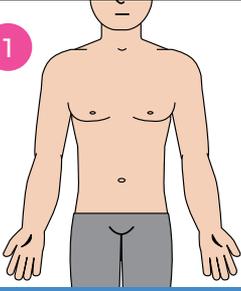




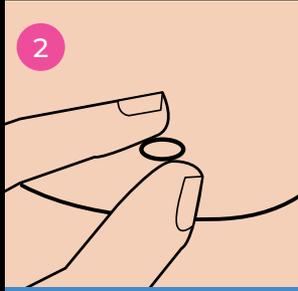
## Autoexploración Mamaria para Hombres

1



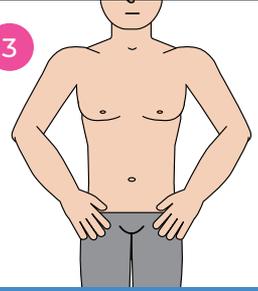
Revísate las mamas frente al espejo para detectar cualquier signo que te parezca anormal, como cambios en el tamaño, la forma, o cambios en la piel como hoyuelos, arrugas, enrojecimiento o descamación.

2



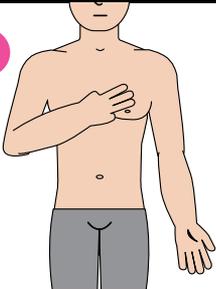
Examina atentamente los pezones. Comprueba si hay secreciones o si el pezón parece retraerse hacia dentro. Aprieta suavemente los pezones para comprobar si sangran o supuran algún tipo de líquido.

3



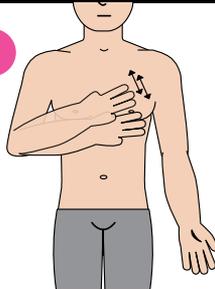
Coloca las manos en las caderas. Presiona, e inclínate hacia delante y hacia atrás buscando posibles cambios. A continuación, levante los brazos y busque cambios de nuevo.

4



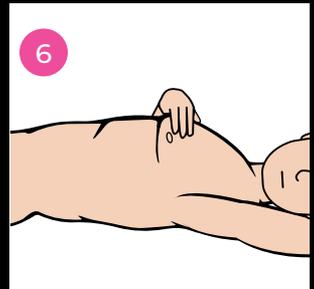
En posición sentado o de pie, examina las mamas con las yemas de los tres dedos del medio ejerciendo presión suave, media y profunda. (Véase el paso 5)

5



Empieza por la clavícula y continúa en vertical de manera descendente y ascendente hasta haber examinado toda la zona pectoral.

6



Túmbate boca arriba con el brazo izquierdo detrás de la cabeza y repite los pasos 4 y 5 para la mama derecha, y luego a la inversa para la mama izquierda.



**Male Breast Cancer  
Global Alliance**

## **Conoce lo que es Normal y lo que No**

### **Signos y Síntomas del Cáncer de Mama en el Varón**

- bulto o engrosamiento de la mama o cerca de ella, o en la zona axilar
- cambio en el tamaño o la forma de la mama
- hoyuelos o arrugas en la piel de la zona de la mama
- pezón retraído hacia dentro
- secreción del pezón, especialmente si es sanguínea
- piel descamada o enrojecida en la zona de la mama, el pezón o la areola (la zona oscura de la piel alrededor del pezón)
- hoyuelos la zona de la mama con apariencia a “la piel de una naranja”

### **Factores de Riesgo**

- haber recibido anteriormente radioterapia en la mama o en la zona del pecho
- niveles elevados de estrógenos, como cirrosis hepática o síndrome de Klinefelter (un trastorno genético)
- tener uno o más familiares que hayan padecido cáncer de mama, colon, páncreas, ovarios o próstata
- tener mutaciones genéticas como BRCA1 / BRCA2

### **La Detección Temprana es Clave**

La detección precoz es clave y aumenta las posibilidades de que la enfermedad pueda abordarse con mayor éxito, una vez diagnosticada. Realizarse una autoexploración regularmente todos los meses, te ayudará a estar atento ante cualquier signo o síntoma que no sea normal o no lo hayas visto antes. Habla con tu médico cuando si presentas alguno de los signos o síntomas o si crees que puede tener un mayor riesgo de padecer cáncer de mama.



**[mbcglobalalliance.org](http://mbcglobalalliance.org)**