

La autoexploración es vital como forma de detectar el cáncer de mama

El pasado 19 de octubre se celebró el Día Contra el Cáncer de Mama, y la Asociación Española contra el Cáncer advierte de la necesidad de la autoexploración de la mama de forma regular como forma de detectar el cáncer de mama en un estadio temprano.

Según los últimos datos de la Asociación Española contra el Cáncer el cáncer de mama constituye en todo el mundo el tipo de cáncer más frecuente en las mujeres.

En España se diagnostican alrededor de 25.000 nuevos cánceres de mama al año, lo que significa que aproximadamente una de cada ocho mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida. Y esas probabilidades aumentan progresivamente a medida que aumenta la edad de la mujer.

La autoexploración de la mama, que consiste en autoexaminarse las mamas de forma regular, es una forma de detectar el cáncer de mama en un estadio temprano. Se trata de un método de revisión útil, esencial y tremendamente fácil, que puede ser vital para un rápido diagnóstico y mejor tratamiento.

Pero, muchas veces, por mucho que te expliquen cómo se debe realizar no es suficiente. Se necesita algo más concreto. Y para que no se tenga ninguna duda, a continuación se detallan los mejores tutoriales en internet, los más completos y fáciles de seguir. Para que asegurarse de que se está haciendo a la perfección.

Los tutoriales que más gustan en Youtube

No hay mejor guía para la autoexploración mamaria que poder verlo directamente y, al mismo tiempo, ir leyendo consejos sobre la mejor manera de realizar el examen preventivo o escuchando una locución explicativa, opciones que estos tutoriales en vídeo pueden proporcionarnos.

Ssaludmex

En el canal de YouTube de la Secretaría de Salud de México ponen al alcance de todos los usuarios de Youtube.com un buen puñado de vídeos con información y orientados a promover el cuidado de la salud en todos los ámbitos.

En el caso de la autoexploración mamaria el mensaje a destacar es que conocer tu cuerpo puede salvar tu vida. El vídeo tutorial nos muestra una serie de trucos muy generales a tener en cuenta cada día de nuestras vidas y un paso a paso para hacer la autoexploración de manera correcta, usando dibujos y consejos muy fáciles de seguir.

Hablemos de cáncer

Este vídeo formó parte de la campaña "Hablemos de cáncer" en Argentina y tenía como objetivo hacer

hincapié sobre la importancia de la prevención y enseñar a hacer el autoexamen mamario.

Con una presentación más genérica, donde explican datos sobre la incidencia del cáncer de mama, utiliza dibujos animados y a su protagonista para explicarnos la autoexploración paso a paso.

CCJockeyPlaza

Para complementar las actividades que estaban realizando en un módulo de prevención ubicado en el hall durante el Día Internacional del Cáncer de mama, el Centro Comercial Jockey Plaza subió estos tutoriales a Youtube.com. Con el concepto Be Pink y en cinco cómodos pasos nos explican cómo hacernos el autoexamen.

Los tutoriales que más han gustado en Youtube (en inglés)

Breast Cancer Ireland

Breast Cancer Ireland es una organización sin ánimo de lucro que tiene como objetivo recaudar fondos para promover la investigación contra el cáncer, así como hacer hincapié en la prevención y la educación sobre este tema.

Como parte de una de sus campañas para informar a la población sobre la importancia de un pronto diagnóstico en el caso del cáncer de pecho elaboraron este vídeo, el primero que se encuentra es con imagen real y en el que un profesional experto va guiando a una mujer para hacerse la autoexploración frente a un espejo.

Health Central

Este canal nació con el objetivo de proporcionar vídeos de alta calidad que respondan a cualquier pregunta de salud que pueda tener. Y efectivamente, en este vídeo realizado en 3D se responden todas las preguntas que se puedan tener sobre la autoexploración.

A destacar la explicación desarrollada de los tres tipos de movimientos que se pueden hacer cuando se examina, una de las más completas que se puede encontrar.

Discovery

Discovery es una empresa de servicios financieros que ha preparado un canal para cuidar la salud y el estilo de vida de sus clientes, pero visible para todo el público.

Este práctico vídeo para aprender a autoexplorarse advierte de que es algo vital en nuestro día a día, pero también incide en la importancia de hacerse mamografías regulares.

Las mejores webs para consultar tutoriales

Breastcancer.org

Breastcancer.org es una organización sin ánimo de lucro dedicada a brindar la información más completa y actualizada sobre el cáncer de mama. Su misión es ayudar a las mujeres y a sus seres

queridos a entender la compleja información médica y personal sobre el cáncer y la salud de las mamas, para que puedan tomar las mejores decisiones sobre sus vidas y cuenta con uno de los tutoriales ilustrados más completos que hemos encontrado, con consejos ampliados en cada paso.

Podéis consultarlo en su web oficial.

Consultaatuginecologo.com

Esta web ha elaborado un tutorial paso a paso con fotografías para que se pueda hacer la exploración desde casa y siguiendo sus sencillas instrucciones. Terriblemente práctico. Se puede ver en su web oficial.

Netdoctor

Un completo tutorial con explicaciones muy concisas e información adicional muy interesante para hacerse la exploración, acompañada de una sencillas viñetas para hacerlo más efectivo y entretenido.

La noticia La autoexploración es vital como forma de detectar el cáncer de mama fue publicada originalmente en Trendencias

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Emprendedores](#) [Solidaridad y cooperación](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>