



Autoexamen Mensual del Seno

Hágalo Ud. Mismo

En la ducha

Levante el brazo derecho. Use las yemas de los dedos de la mano izquierda para palpar cada una de las partes del seno derecho. Sienta suavemente si tiene algún tipo de protuberancia o si percibe algún cambio debajo de la piel. Luego, levante el brazo izquierdo y use la mano derecha para examinar el seno izquierdo.



Frente a un espejo

Ponga los brazos a los lados. Revise ambos senos y vea si tiene algo inusual como: flujo, arrugas, hoyuelos o cambios en la textura de la piel. Entrecruce los dedos detrás de la cabeza y vea cuidadosamente si tiene algún cambio en la forma o alrededor de los senos. Suavemente apriete ambos pezones y vea si tiene flujo.



Acuéstese

Recuéstese de espaldas, con el brazo izquierdo sobre la cabeza y una almohada debajo del hombro izquierdo. Ponga la mano izquierda detrás de la cabeza. Use la mano derecha y palpe el seno izquierdo suavemente pero con firmeza a la vez.



Empiece en la axila y diríjase en dirección a la parte de abajo del seno. Ahora, mueva los dedos y vaya hacia arriba otra vez. Continúe haciendo estos movimientos de abajo hacia arriba hasta que haya cubierto toda el área.



Ponga su brazo sobre una superficie firme y haga el mismo movimiento de abajo hacia arriba para examinar el área entre el seno, y debajo del brazo y también debajo del brazo mismo.



Este autoexamen no sustituye los exámenes periódicos realizados por un médico.

Infórmele a su doctor sobre cualquier protuberancia que perciba.



*Cuatro Pasos
Para Mantener
la Salud del Seno*

Examen mensual del seno

Conozca cómo siente y cómo se ven sus senos normalmente. Examine sus senos mensualmente e infórmele a su médico si percibe algún cambio.

Chequeos regulares

Vea a su doctor cada año para un examen del seno. Se pueden descubrir anomalías no percibidas en una mamografía.

La Mamografía

La asociación Americana de Cáncer recomienda que las mamografías se empiecen a hacer a la edad de los 40 años. Si usted tiene menos de 40 años y tiene una historia familiar de cáncer del seno u otras preocupaciones, hable con su doctor para saber cuando es oportuno comenzar a hacerse los exámenes.

Evaluación de riesgo

Su doctor cuenta con nuevos recursos para ayudarlo a identificar a las mujeres con alto riesgo si tienen cáncer de seno. Identifique sus factores de riesgo y háblelos con su doctor:

- Edad
- Tener una madre, hermana o hija con cáncer de seno
- Tener una biopsia de seno con células anormales
- Comenzar su período menstrual antes de los 12 años
- Tener un primer hijo después de los 30 años o no tener hijos