



## Detecte temprano el cáncer de mama con el auto-examen

El auto-examen del seno (BSE por sus siglas en Inglés) es una herramienta efectiva para ayudar a detectar temprano el cáncer de seno.

Un auto-examen del seno es fácil de hacer y se puede hacer en el hogar. Cuando el cáncer de seno se detecta en estadios tempranos, las posibilidades de sobrevivir aumentan grandemente. Con un auto-examen, usted también toma más conciencia de la apariencia y la forma normal de sentir sus senos, lo que hace más fácil notar cualquier cambio.

Recuerde que un auto-examen del seno no sustituye la mamografía o el examen clínico de los senos.

### El mejor momento para el examen

Usted debe realizarse el auto-examen de los senos una vez al mes. El mejor momento es después de terminar la menstruación, cuando sus mamas no están dolorosas o inflamadas. Si ya usted ha pasado la menopausia, realice su examen el mismo día cada mes.

Revise la técnica del auto-examen de seno con su proveedor de salud para garantizar que se examina los senos correctamente. Usted debe seguir los tres pasos siguientes cada vez que se haga el auto-examen de los senos.

### Paso 1: En la ducha

Usted se dará cuenta que esta fase del auto-examen de los senos es más fácil si sus manos están resbalosas con el agua y el jabón. Ponga su mano izquierda en la cadera y eleve su mano derecha para palpar la axila izquierda.

Palpe la axila en busca de nódulos o engrosamientos. Repítalo en su otra axila.

Revise encima y debajo de su clavícula en ambos lados del cuerpo buscando nódulos o engrosamiento.

Luego, sujete una de sus senos con una mano mientras utiliza la otra para palpar los tejidos. Presione suavemente su seno con los dedos, haciendo un movimiento hacia arriba y abajo de todo el seno, desde la línea de su sostén hasta la clavícula. Luego haga lo mismo con mámale otro seno.

### Paso 2: Acostada

Seguidamente, acuéstese y ponga su brazo derecho debajo de la cabeza. Con los tres dedos del medio de su mano izquierda, haga movimientos pequeños, circulares para palpar posibles nódulos en su seno derecho.

Una forma de examinar sus senos es siguiendo un patrón en espiral. Comience palpando la parte más externa del seno y mantenga el movimiento en espiral hacia la parte interior hasta que llegue al pezón. O usted puede usar un movimiento de arriba hacia abajo para inspeccionar todo el seno .

Mantenga un contacto constante con su seno, y no olvide palpar las áreas superiores cerca de la axila. Use diferentes niveles de presión para que pueda sentir los tejidos más cercanos a la piel así como los más cercanos al pecho y las costillas.

Para finalizar, ponga sus dedos sobre la parte superior del pezón. Presione hacia adentro para palpar si debajo del pezón hay algún cambio.

Repita estos pasos en el otro lado, con su mano izquierda detrás de la cabeza, y usando la mano derecha para palpar el seno izquierdo.

### Paso 3: Frente a un espejo

Párese frente a un espejo y observe si nota algún cambio en el tamaño, la forma o textura de sus senos. No se preocupe si sus senos no tienen el mismo tamaño o forma (en la mayoría de las mujeres no son iguales). También observe si sus pezones tienen llagas, están pelándose o tienen cambios de dirección.

Ponga sus manos en sus caderas y presione firmemente para apretar los músculos del pecho debajo de sus senos. Gire a la derecha y la izquierda para inspeccionar los costados de sus senos.

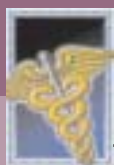
Inclínese hacia el espejo, girando sus hombros y codos. Vuelva a inspeccionar si hay cambios en sus senos.

Ponga sus manos detrás de la cabeza y presione con sus manos hacia delante. Revise ambos lados del cuerpo para inspeccionar las porciones externas de sus senos. También debe inspeccionar debajo de los senos. Levántelos con sus manos si fuera necesario.

Inspeccione sus pezones. Use sus dedos para halarlos hacia delante y ver si hay alguna secreción.

### La detección de cambios

Repórtele a su enfermera practicante avanzada inmediatamente cualquier cosa inusual, lo que incluye cambios de tamaño, forma, contorno o textura de cualquier seno; una masa o nódulo; un cambio en la apariencia o forma de sentir en la piel de el seno o en el pezón; secreción líquida de los pezones que puede ser sanguinolenta o clara, o un enrojecimiento de el seno o del pezón.



## Notas

*La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutirlos con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.*