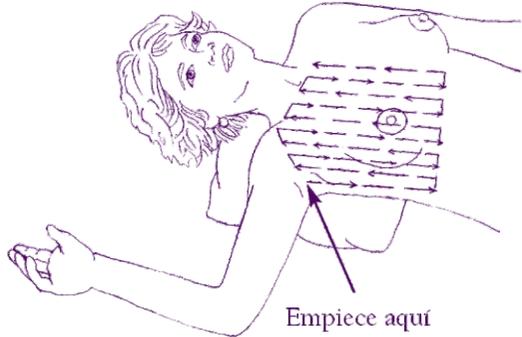


5 Patrón de búsqueda

Suba y baje en filas en la zona del examen (como si estuviera cortando el césped) para examinarse todo el tejido del seno. No deje de palpar cuidadosamente sobre el pezón. Empiece en la axila y baje hasta la línea del sostén. Mueva el ancho de la yema de un dedo y vaya subiendo hasta la clavícula. Mueva el ancho de la yema de un dedo hacia el esternón y vuelva a bajar hasta la línea del sostén. Siga haciendo estas filas hasta que llegue al esternón. Es posible que tenga que hacer entre 12 y 26 filas hasta cubrir toda la superficie del seno.



⌘ Las mujeres que tuvieron cirugía de los senos también tienen que examinarse toda la superficie y a lo largo de la cicatriz.

6 Practique con su profesional de la salud

Haga que su médico o enfermera le muestren cómo hacerse un AES. Después pídale que la observen cómo se hace el examen para ver si lo está haciendo bien. Pídale que describan y le permitan palpar los diferentes tipos de tejidos en sus senos, para que sepa qué es normal para usted.



⌘ Si siente algo nuevo en su seno, llame inmediatamente a su médico o enfermera.

7 Plan de acción

Debe tener un plan personal de salud de los senos:

Hable con su médico o enfermera sobre las pautas de detección temprana del cáncer de seno.

Haga una cita para el examen clínico de los senos y un mamograma según corresponda para su edad.

Hágase un AES todos los meses, si opta por hacerlo.

Informe a su médico o enfermera todos los cambios que note en sus senos.



Si tienes alguna consulta, duda, deseas apoyar nuestra causa; escríbenos al e-mail: femenino@femenino.org
Visita también nuestra página web, deja tus datos, entra al Facebook y agréganos para tenerte informada.
Web: <http://www.femenino.org>

Autoexamen de los senos



Haga algo por usted



autoexploración
mamaria

Autoexamen de los senos (AES)

Haga algo por usted

- ⌘ El autoexamen de los senos puede ser un instrumento útil de detección del cáncer de seno.
- ⌘ El aspecto de los senos y cómo se sienten varía de una mujer a otra. El objetivo del AES es que se familiarice con la manera en que lucen y cómo se sienten al tacto **sus** senos. Después, si algo cambia, tendrá una mayor probabilidad de notarlo antes, para que pueda ver a su médico o enfermera lo antes posible.
- ⌘ Puede hablar con su médico o enfermera sobre los beneficios y las limitaciones del AES.
- ⌘ Si decide que el AES es útil para usted, este folleto la ayudará a saber cómo hacerlo bien.
- ⌘ Algunas cosas importantes que recordar:
 - Examínese los senos una vez por mes cuando los tenga menos sensibles (por lo general 5 a 10 días después del primer día de la menstruación).
 - Si ya no tiene la menstruación, elija un día del mes en que recuerde hacerse el AES.
 - Si está dando pecho, vacíese los senos primero.
 - Llame a su médico o enfermera si nota algún cambio.
- ⌘ Recuerde que la mayoría de los cambios en los senos NO son cáncer, pero DÉ seguimiento por las dudas.

Las tres pruebas de detección del cáncer de seno:

Examen clínico de los senos

(por un médico o una enfermera)

20 a 40 años de edadcada 3 años
40 años de edad o más cada año

Mamograma

40 años de edad o máscada año

Autoexamen de los senos

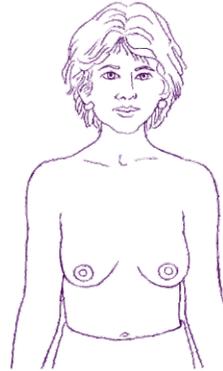
20 años de edad o más cada mes

Siga los 7 pasos del AES:

1 Posiciones (Parada y acostada)

Párese y mírese los senos:

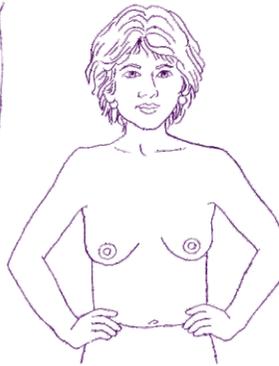
Parada frente a un espejo, en cada una de las 3 posiciones, fíjese si hay cambios en el tamaño y la forma de los senos, en el color y la textura de los pezones y de la piel, y en la dirección en que apuntan los pezones.



brazos relajados a los lados



brazos levantados arriba de la cabeza

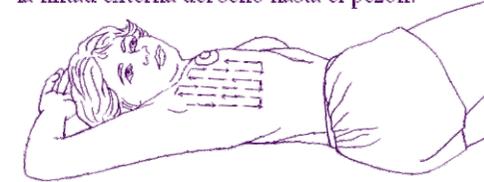


manos en las caderas

- ⌘ Fíjese si hay alguna mancha de los pezones en su ropa de noche o en su sostén, especialmente si es de un solo lado.
- ⌘ Si algo cambia o luce diferente, llame inmediatamente a su médico o enfermera.

Acuéstese para sentir sus senos:

Posición acostada de lado: Acuéstese del lado opuesto al seno que va a examinar, con el hombro y la cadera mirando a la pared. Rote sólo el hombro (del mismo lado del seno a ser examinado) de vuelta a la superficie plana. Póngase el dorso de la mano en la frente. Use esa posición para examinar la mitad externa del seno hasta el pezón.



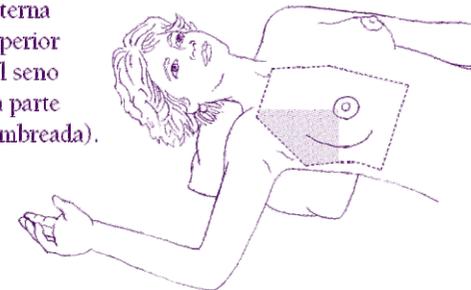
Posición boca arriba: Cuando llegue al pezón, acuéstese boca arriba con el brazo en un ángulo de 90° para examinar la otra mitad del seno.

- ⌘ Use la mano izquierda para palpar el seno derecho y la mano derecha para palpar el seno izquierdo.

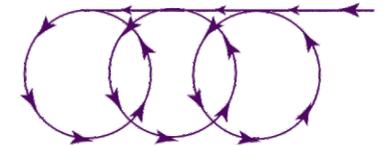


2 Perímetro (Dónde palpar)

La superficie del examen tiene cinco lados, empezando en la axila, bajando por la **costura imaginaria de su blusa**, a través de la **línea del sostén**, subiendo por el **esternón**, a través de la **clavicula** y **de vuelta a la axila**. La mayoría de los cánceres de seno se encuentran en la parte externa superior del seno (la parte sombreada).



3 Palpar con las yemas de los dedos (Cómo palpar)



- ⌘ No levante los dedos del seno al palpar. Puede ponerse talco para ayudar a que sus dedos se deslicen de un punto a otro.

4 Presión (Qué tan hondo debe palpar)



Use tres niveles de presión para cada palpado, desde leve hasta profunda, para examinar todo el grosor del tejido del seno. Es importante emplear presión porque el seno no es plano. Tiene que palpar todo el tejido hasta llegar a las costillas.