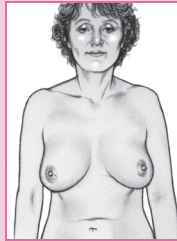


Pasos para el

Autoexamen del Seno

Conozca su cuerpo

Marque su calendario para recordarse de hacerse un autoexamen cada mes; esta es la mejor manera de saber que es normal para usted. Debe reportar cualquier cambio de lo normal a su proveedor de cuidado médico inmediatamente.



Paso 1: Observe si existen cambios

Frente al espejo:

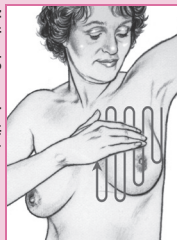
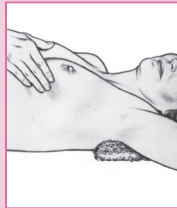
- Sostenga sus brazos en los lados
- Sostenga sus brazos sobre la cabeza
- Presione sus caderas con sus manos y apriete los músculos de su pecho
- Inclínese al frente con sus manos en la cadera



Paso 2: Busque cambios

Acostada:

- Acuéstese en su espalda con una almohada debajo de su hombro derecho
- Use las yemas de los tres dedos del medio de su mano izquierda para examinar su seno derecho
- Usando presión ligera, mediana y firme, presione con movimiento circular sin despegar sus dedos de la piel
- Siga un patrón de arriba hacia abajo
- Busque cambios en toda el área del seno, arriba y abajo del cuello y en la axila
- Repita en su seno izquierdo usando su mano derecha



National Cancer Institute

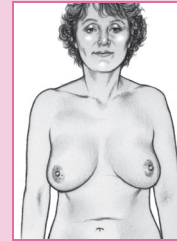
El paso 2 se puede repetir mientras se baña con sus manos enjabonadas.

Pasos para el

Autoexamen del Seno

Conozca su cuerpo

Marque su calendario para recordarse de hacerse un autoexamen cada mes; esta es la mejor manera de saber que es normal para usted. Debe reportar cualquier cambio de lo normal a su proveedor de cuidado médico inmediatamente.



Paso 1: Observe si existen cambios

Frente al espejo:

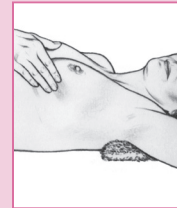
- Sostenga sus brazos en los lados
- Sostenga sus brazos sobre la cabeza
- Presione sus caderas con sus manos y apriete los músculos de su pecho
- Inclínese al frente con sus manos en la cadera



Paso 2: Busque cambios

Acostada:

- Acuéstese en su espalda con una almohada debajo de su hombro derecho
- Use las yemas de los tres dedos del medio de su mano izquierda para examinar su seno derecho
- Usando presión ligera, mediana y firme, presione con movimiento circular sin despegar sus dedos de la piel
- Siga un patrón de arriba hacia abajo
- Busque cambios en toda el área del seno, arriba y abajo del cuello y en la axila
- Repita en su seno izquierdo usando su mano derecha



National Cancer Institute

El paso 2 se puede repetir mientras se baña con sus manos enjabonadas.



1. Conozca que riesgos corre

Hable con su familia para aprender acerca de su historial de salud familiar.

2. Sométase a exámenes de detección

Hágase una mamografía cada año empezando a la edad de 40 años. Llame para hacer una cita a “**Marian Breast Imaging**” al tel. **346.3490**.

Obtenga exámenes clínicos del seno por lo menos cada tres años empezando a la edad de 20 años y cada año después de cumplir los 40 años y hable con su doctor acerca de cuáles exámenes de detección son los adecuados para usted.

3. Conozca que es normal para usted

Consulte a su doctor inmediatamente si usted nota cualquiera de estos cambios:

- Una bolita, un nódulo duro o tejido grueso
- El seno esta hinchado, caliente, enrojecido u obscuro
- Cambio de tamaño o figura
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Comezón, ulcera escamosa o irritación del pezón
- El pezón u otras partes del seno se hundan
- Desecho del pezón repentinamente

4. Escoja un estilo de vida saludable

Mantenga un peso saludable
Incorpore ejercicio en su rutina
Limite el consumo del alcohol

■ **Para más información acerca de la detección del cáncer de seno, por favor llame a nuestra dedicada enfermera navegante especializada en oncología al tel. 346.3406.**



1. Conozca que riesgos corre

Hable con su familia para aprender acerca de su historial de salud familiar.

2. Sométase a exámenes de detección

Hágase una mamografía cada año empezando a la edad de 40 años. Llame para hacer una cita a “**Marian Breast Imaging**” al tel. **346.3490**.

Obtenga exámenes clínicos del seno por lo menos cada tres años empezando a la edad de 20 años y cada año después de cumplir los 40 años y hable con su doctor acerca de cuáles exámenes de detección son los adecuados para usted.

3. Conozca que es normal para usted

Consulte a su doctor inmediatamente si usted nota cualquiera de estos cambios:

- Una bolita, un nódulo duro o tejido grueso
- El seno esta hinchado, caliente, enrojecido u obscuro
- Cambio de tamaño o figura
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Comezón, ulcera escamosa o irritación del pezón
- El pezón u otras partes del seno se hundan
- Desecho del pezón repentinamente

4. Escoja un estilo de vida saludable

Mantenga un peso saludable
Incorpore ejercicio en su rutina
Limite el consumo del alcohol

■ **Para más información acerca de la detección del cáncer de seno, por favor llame a nuestra dedicada enfermera navegante especializada en oncología al tel. 346.3406.**

