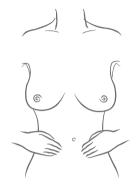
EL AUTO-EXAMEN MENSUAL DE LOS SENOS



Frente a un espejo:

- Coloque las manos en la cintura y gire de lado a lado. Empuje los hombros hacia adentro e inclínese hacia el frente.
- Coloque sus manos detrás de la cabeza, empuje los codos hacia adelante y gire de lado a lado.



Busque lo siguiente:

- Cambios en tamaño, forma, textura o color de la piel, hendiduras, áreas rojizas o arrugas en los senos.
- Cambios en el pezón como secreción, piel seca, inclinación hacia un lado o un cambio de dirección.

Acostada:

 Ponga una almohada pequeña o toalla debajo del hombro izquierdo. Coloque la mano derecha encima del seno izquierdo manteniendo los



dedos juntos y planos sobre el seno. Mueva los dedos en círculos amplios alrededor del seno, haciendo círculos cada vez más pequeños en dirección del pezón hasta que haya examinado el seno entero. Repita el examen en el otro seno.

Busque nódulos, endurecimiento o cambios de examen a examen.

(De vuelta a la cartilla para más instrucciones)



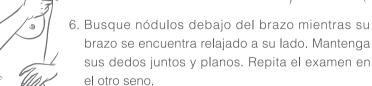
EL AUTO-EXAMEN MENSUAL DE LOS SENOS



Al Bañarse:

- 4. Busque nódulos encima y debajo de la clavícula. Desde la clavícula deslice la mano enjabonada, presionando firmemente, hacial el pezón. Busque nódulos, endurecimientos o cambios. Repita el examen en el otro seno.
- Sostenga el seno con una mano, mientras que la otra mano y los dedos se deslizan sobre el seno. Repita el examen en el otro seno.





Visite su médico para un examen anual de los senos. Consúltele inmediatamente si nota cualquier cambio.

El auto-examen mensual de los senos, combinado con un examen anual médico y mamografía, puede ayudar a detectar el cáncer de seno temprano, cuando es más curable.

