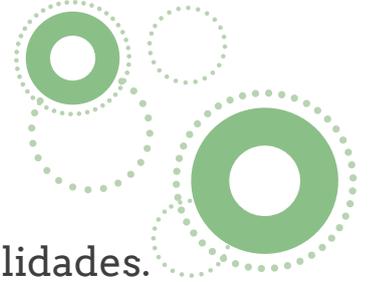




CÓMO REALIZAR TU AUTO-EXAMEN MENSUAL DE SENO

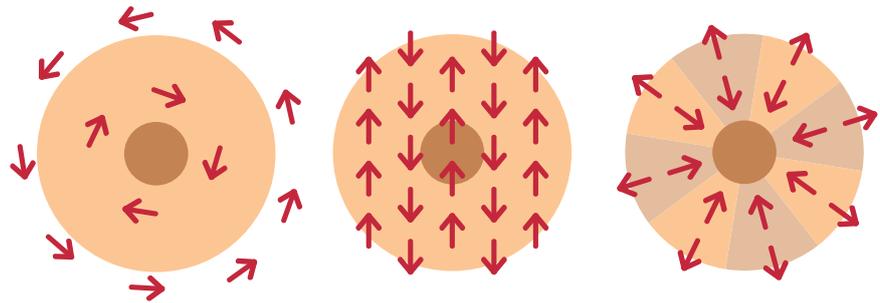


El autoexamen puede detectar hasta un 70% de anomalías. **¡El poder está en tus manos!** Revisa tus senos 6 días después del inicio de tu período o el primer día del mes, si ya no tienes períodos.



EN LA DUCHA

- Pon tu mano detrás de la cabeza para asegurarte que el tejido mamario se extiende correctamente.
- Los dedos enjabonados se deslizan fácilmente sobre la piel mojada. Utiliza las yemas de los dedos para examinar un lado a la vez, asegurándote de incluir todas las áreas, como detrás del pezón, el esternón, la clavícula, la parte superior, la línea del sostén, entre los senos y la axila.



- Realizando movimientos circulares, hacia arriba y abajo y diagonalmente, revisa que no exista ningún nudo, masa o engrosamiento.

Utiliza distintos niveles de presión para palpar el tejido mamario en todas las áreas.





EN EL ESPEJO

Mírate en el espejo buscando:

- Retracción del pezón
- Enrojecimiento o descamación
- Formación de hoyuelos o arrugas
- Secreción por el pezón
- Cambios de forma

Inclínate hacia el espejo con las manos en las caderas trayendo los hombros al frente, redondeando la espalda y revisa tus senos



ACOSTADA

Acuéstate boca arriba con un brazo por encima de la cabeza y una toalla o almohada debajo del hombro. Repite las líneas, círculos y diagonales para detectar masas o engrosamientos. Tus dedos se deslizarán más fácil si usas loción o talco.



CANCER DE MAMA. SEÑALES DE ADVERTENCIA.

- Un bulto o masa, dureza o engrosamiento
- Hinchazón, calor, enrojecimiento o cambio de color
- Cambios en el tamaño o la forma
- Hoyuelos o arrugas en la piel (Piel de naranja)
- Picazón, descamación o erupción en el pezón
- Hundimiento del pezón o de otras partes de la mama
- Secreción por el pezón
- Nuevo dolor en un punto que no desaparece

ACUDE A TU MÉDICO SI NOTAS CUALQUIERA DE ESTOS CAMBIOS EN TUS SENOS.

