



## Autoconocimiento de los senos

### 1. Conozca qué riesgo corre

- Hable con su familia** para conocer los antecedentes familiares de salud.
- Hable con su doctor** sobre su riesgo personal de tener cáncer de seno.

### 2. Sométase a exámenes de detección

- Pregunte a su doctor** cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted si usted corre un mayor riesgo.
- Hágase una mamografía** cada año a partir de los 40 años de edad si usted corre un riesgo promedio.
- Hágase el examen clínico de los senos** al menos cada 3 años a partir de los 20 años de edad y anualmente a partir de los 40 años de edad.

### 3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

- Vaya al doctor de inmediato si nota alguno de estos cambios del seno:
  - Una masa, bolita dura o la piel más gruesa
  - Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento
  - Cambio en el tamaño o la forma de su seno
  - Hoyuelos o arrugas en la piel
  - Picazón, dolor, escama en la piel o sarpullido en el pezón
  - Hundimiento del pezón o de otras partes
  - Secreción repentina del pezón
  - Dolor reciente y persistente en alguna parte

### 4. Lleve un estilo de vida saludable

- Mantenga un peso corporal saludable.
- Incorpore el ejercicio a su rutina.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas.

Para más información visite nuestra página de Internet o llame a nuestra línea de ayuda para el cuidado de los senos.

[www.komen.org](http://www.komen.org) 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

## Pasos para hacer el autoexamen del seno

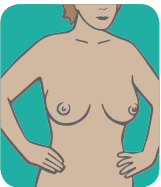
El autoexamen del seno (BSE, por sus siglas en inglés) es una herramienta que puede ayudarle a conocer la apariencia y forma normal de sus senos. El autoexamen del seno involucra el mirar y palpar sus senos. Si usted nota cualquier cambio en sus senos, vaya con su doctor de inmediato.



### Paso 1: Mire sus senos para encontrar cambios

Frente al espejo:

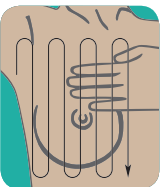
- Mantenga los brazos sueltos a los lados del cuerpo.
- Levante los brazos arriba sobre la cabeza.
- Presione sus manos sobre las caderas y flexione los músculos del pecho.
- Inclínese hacia adelante, manteniendo las manos sobre las caderas.



### Paso 2: Palpe sus senos para sentir cambios

Acostada:

- Acuéstese boca arriba y ponga una almohada debajo del hombro derecho.
- Usando las yemas de los tres dedos centrales de su mano izquierda, palpe el seno derecho.
- Aplique presión leve luego moderada y firme en movimientos circulares sin despegar los dedos de la piel.
- El movimiento de su mano debe ser de arriba hacia abajo.
- Palpe para sentir cambios en los senos, revise arriba y abajo de la clavícula y en la axila.
- Repita estos movimientos usando la mano derecha para examinar el seno izquierdo.



**Estos movimientos se pueden repetir mientras se baña, usando las manos enjabonadas.**