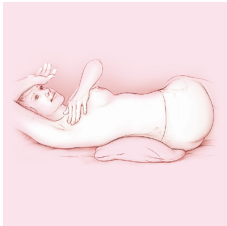


# Como Hacer una Auto Examinación de los Senos

## Paso Uno: Tocar

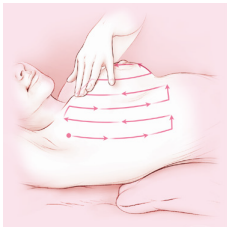
Cuando termine su periodo menstrual, practique esta auto examinación de sus senos. Si usted ya no menstrúa o su periodo menstrual es irregular, escoja un día específico del mes. No deben de hacérselo en la ducha o con crema o loción en la piel o en las manos.



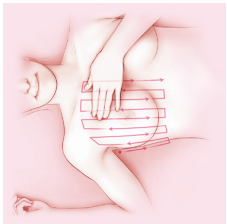
**1) Revise la mitad EXTERIOR de su seno derecho.** Acuéstese y ruede hacia su lado izquierdo para examinar su seno derecho. Coloque su mano derecha, palma hacia arriba sobre su frente. Su seno debe de quedar lo más plano posible en su pecho. Quizá sea más fácil y más cómodo si coloca una almohada detrás de su hombro o espalda.



**2) Utilizando la yema de sus tres dedos medios ... no la punta de los dedos...mueva las yemas de sus dedos en pequeños círculos, del tamaño de un centavo.** En cada círculo, cambie la cantidad de presión que ponga para que usted pueda sentir todos los niveles del tejido de sus senos. Haga cada círculo tres veces...una vez con presión liviana, una con presión media y otra con presión profunda...antes de continuar a la siguiente área.



**3) Comience haciendo los movimientos circulares en su axila y va bajando hasta justo debajo de la línea donde llega su brasier.** Luego deslice sus dedos, tan solo la distancia del ancho de un dedo y hacia arriba nuevamente. Sin alzar los dedos de su seno cuando los mueva para asegurarse que examine toda el área. Continúe este patrón vertical de arriba hacia abajo...desde su clavícula hasta justo debajo del donde le termine su brasier... hasta que haya alcanzado el pezón.



**4) Revise la mitad interior de su seno derecho.** Cuando haya alcanzado su pezón, quite la almohada, acuéstese sobre su espalda, quite la mano de su frente y coloque ese mismo brazo en un ángulo derecho (mire el dibujo). Y cuidadosamente revise el área del pezón utilizando la misma técnica de presión circulares como cuando lo hizo anteriormente, sin apretar. Luego examine el resto del tejido del seno utilizando la técnica del patrón vertical de arriba hacia abajo, hasta que alcance la parte media de su pecho.

Acuéstese sobre su lado derecho y cambie de mano para ahora revisar su seno izquierdo.

## Paso Dos: Mirar

Párese delante de un espejo y mire atentamente sus senos en tres posiciones.

**1) Con los brazos a los lados.**

**2) Con los brazos sobre su cabeza inclinada hacia adelante.**

**3) Coloque sus manos sobre sus caderas e inclínense hacia adelante en forma encorvada.**

Todos estos tres pasos hay que hacerlos mirando hacia la derecha, luego la izquierda y mirando hacia adelante.

Revise que no haya cambios en los siguientes:

- **Forma:** Compare un seno al otro. Uno puede ser normalmente un poco más grande que el otro seno, pero cambios bruscos en el tamaño no debe de ocurrir.
- **Piel:** Revise si hay algún tipo de sarpullido, enrojecimiento, o que la piel aparezca con hoyuelos/pliegues o depresiones/abolladuras en sus senos o formación de bultos o arrugas o el efecto de "textura de piel de naranja" en sus senos.
- **Pezones:** Revise si hay algún cambio físico en la textura de sus senos, tales como cambios en sus pezones que se hayan invertido/hundido, descamación en la piel de sus senos, enrojecimiento, picazón, hinchazón o secreción de sus senos.
- **La forma de sus venas en sus senos:** Observe si hay incremento en el tamaño o cantidad de venas en un seno comparado al otro.

**Repita esta auto examinación cada mes—aunque este embarazada—y acostúmbrese a conocer sus senos y como se sienten y se ven normalmente.**

**Si usted encuentra algún bulto o algún cambio inusual en sus senos:** No se alarme, que el 80% de los bultos encontrados en sus senos no son cancerígenos. Vaya a su médico lo más pronto posible para ser evaluado.

**¿Sabía Usted?** Que la Fundación Maurer presenta programas sobre la salud de sus senos en las escuelas, universidades, grupos comunitarios y corporaciones.



**MAURER FOUNDATION**  
breast health education