

learn. .commit.



SIEMPRE
mujer

infórmese acerca de sus riesgos de cáncer de seno. **ame** a su cuerpo. **comprométase** a realizarse pruebas de diagnóstico regulares.

El auto-examen de seno (breast self-examination, BSE), que se realiza en la misma época cada mes, toma poco tiempo, no tiene costo, y puede ayudarla a ser consciente de cómo se ven y sienten sus senos normalmente.

Si detecta algún cambio, comuníquese con su profesional de atención médica. Los auto-exámenes de senos no reemplazan los exámenes habituales de senos realizados por un profesional de atención médica ni de mamografías de diagnóstico.



Cómo palparse.

Utilice las yemas de sus tres dedos medios. Comience en la axila, realice movimientos pequeños y circulares con diferentes grados de presión para examinar el área completa de su seno.



Guía de BSE. Mueva los dedos hacia arriba y hacia abajo sobre el área completa de su mama, desde la clavícula hasta debajo de la mama, y lado a lado, desde el esternón hasta la axila.

La campaña educativa **Infórmese. Ámese. Comprométase.** es patrocinada por Eli Lilly & Co.



1. En frente del espejo. Examine sus senos con las manos a los costados y luego con las manos sobre la cabeza. Busque los cambios de tamaño o forma, o bien las cambios en los pezones. Presione ambos pezones con el pulgar y el índice para controlar la secreción. Luego, presione las manos en las caderas y empuje los codos hacia adelante para estirar los músculos del pecho. Busque hoyuelos, arrugas, enrojecimiento, áreas escamosas o cambios de forma, tamaño, textura o color de piel.



2. En la ducha. El BSE es más fácil cuando la piel está húmeda y enjabonada. En la ducha, levante el brazo derecho sobre su cabeza. Piense en la guía de BSE mientras cubre el área completa de su seno al utilizar la técnica sobre "Cómo palparse" descrita anteriormente. Repita lo mismo para el lado izquierdo.

3. En posición horizontal.

Acostarse la ayuda a aplanar los senos lo cual permite que sea más fácil examinar el tejido, presionándolo firmemente contra la pared torácica. Coloque una almohada debajo del hombro derecho. Comience en las axilas y realice series de tres círculos pequeños. Aplique presión suave, media y profunda. Piense en el modelo de la guía de BSE y comience nuevamente. Cubra el área completa del seno. Repita lo mismo para el lado izquierdo.

