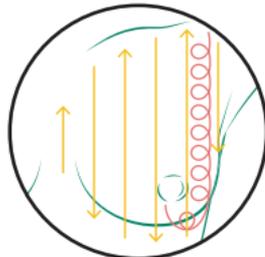


MENSUAL AUTO-EXAMEN DE SENO

La realización de un autoexamen de mamas (BSE) la familiariza con los cambios en su cuerpo. Revise una vez al mes, 2-3 días después de su período o al mismo tiempo cada mes. Reporte cualquier cambio a su médico o enfermera. Hágase exámenes regulares de los senos y pregunte sobre una mamografía.



Use las yemas de sus tres dedos medios. Comience en la axila, usando pequeños movimientos circulares con diferentes grados de presión, y examine toda el área del seno.



Mueva los dedos hacia arriba y hacia abajo sobre toda el área de su seno en un conjunto desde la clavícula hasta debajo de la mama y de lado a lado, desde el esternón hasta la axila.

ELEGIR UN PATRÓN ESTABLECIDO

Líneas



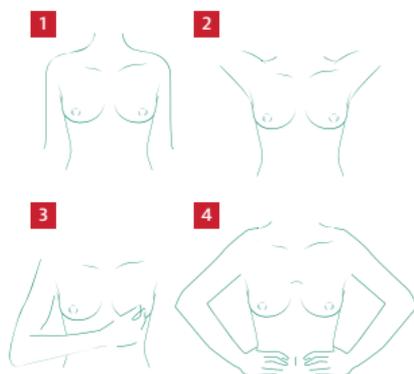
Cuñas



Círculos



EN FRENTE DEL ESPEJO



Examine sus senos con las manos a los costados (1) y luego con las manos sobre la cabeza (2). Busque los cambios de tamaño o forma, o bien los cambios en los pezones. Presione ambos pezones con el pulgar y el índice para controlar la secreción (3). Luego, presione las manos en las caderas y empuje los codos hacia adelante para estirar los músculos del pecho (4). Busque hoyuelos, arrugas, enrojecimiento, áreas escamosas o cambios de forma, tamaño, textura o color de piel.

ACOSTADA

Acostarse le 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.

