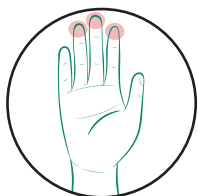
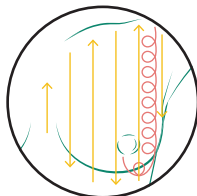


MONTHLY BREAST EXAM

Conducting a breast self exam (BSE) familiarizes you with changes in your body. Check once a month, 2-3 days after your period or at the same time each month. Report any changes to your doctor or nurse. Go for regular breast exams and ask about a mammogram.



Use the pads of your three middle fingers. Begin in your armpit, using small circular motions with varying degrees of pressure, and examine your entire breast area.



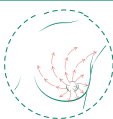
Move your fingers up and down over your entire breast area in a set pattern, from the collarbone to below the breast and side-to-side, from your breast bone to your armpit.

CHOOSE A SET PATTERN

Lines



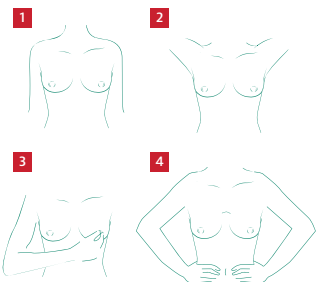
Wedges



Circles



STAND IN FRONT OF A MIRROR



Examine your breasts with hands at sides (1), then clasped overhead (2). Look for changes in breast size or shape, or nipple changes. Squeeze both nipples between thumb and forefinger to check for discharge (3). Then press hands on hips and push elbows forward to tighten chest muscles (4). Look for dimpling, puckering, redness, scaliness or changes in shape, size, texture, or skin color.

LYING DOWN

Lying down helps to flatten the breast, making it easier to examine the breast tissue by pressing it firmly against the chest wall. Place a pillow under your right shoulder. With your right hand examine your left breast using three levels of pressure (light, medium, and firm) while moving in a circular motion. Think about the BSE set pattern and begin again. Cover your entire breast area and armpit. Repeat on other side.

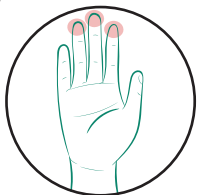


HEALTH
Research Institute
Helping Everyone Achieve a Lifetime of Health

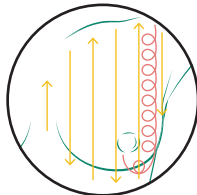
UHAND
A partnership to address cancer disparities
UNIVERSITY of HOUSTON
The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History

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.



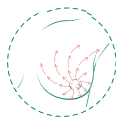
Mueva los dedos hacia arriba y hacia abajo sobre toda el área de su seno en un conjunto desde la clavícula hasta debajo de la mama y de lado a lado, desde el esternón hasta la axila.

ELEGIR UN PATRÓN ESTABLECIDO

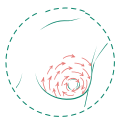
Líneas



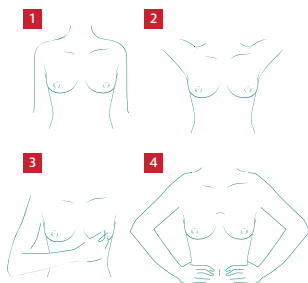
Cuñas



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.

