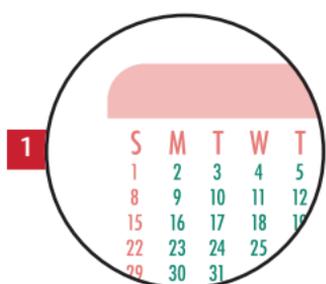
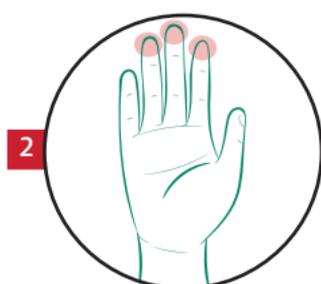


MONTHLY BREAST EXAM

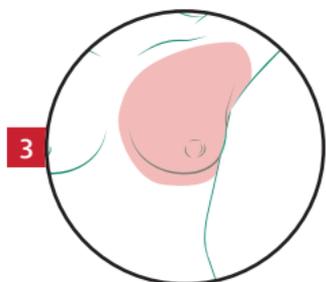
Conducting a breast self exam (BSE) at least once a month familiarizes you with changes in your body. BSEs are easiest in the shower, where moisture helps you to feel any irregularities. Report any changes to your doctor or nurse. Go for regular breast exams and ask about a mammogram.



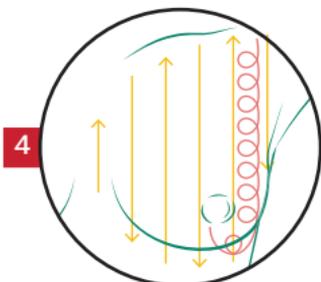
1 Check once a month, 2-3 days after periods.



2 Use fingerpads with shower gel or soap (varying degrees of pressure).



3 Examine under collarbone, under arm, below the breast with arm raised.



4 Use a circular motion without lifting fingers. Follow an up-and-down pattern. Repeat steps on other side.

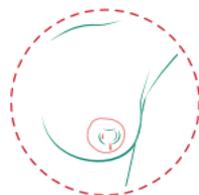
WHAT TO LOOK FOR



Examine for lumps or skin dimpling...



...change in skin color or texture...



...nipple deformation, color change, or leaks of fluid.

LEVELS OF PRESSURE



UHAND

A partnership to address cancer disparities

UNIVERSITY OF
HOUSTON

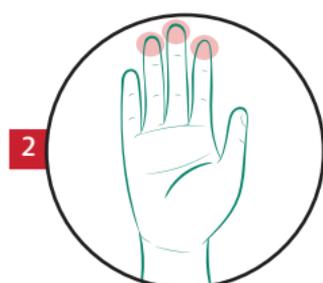
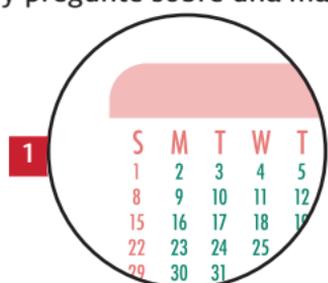
THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center
Making Cancer History®



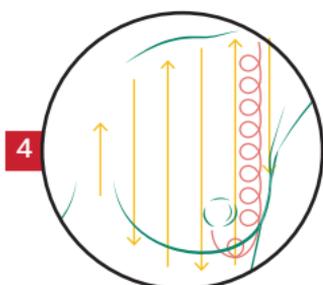
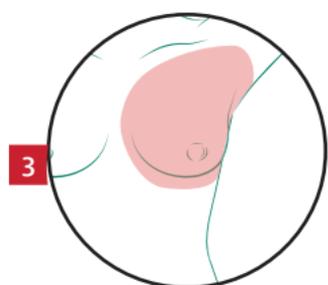
MENSUAL

AUTO-EXAMEN DE SENO

La realización de un autoexamen de mamas (breast self-examination, BSE) al menos una vez al mes la familiariza con los cambios en su cuerpo. Las BSEs son más fáciles en la ducha, donde la humedad te ayuda a sentir cualquier irregularidad. Reporte cualquier cambio a su médico o enfermera. Hágase exámenes regulares de los senos y pregunte sobre una mamografía.



Revise una vez al mes, 2-3 días después de su menstruación. Use las yemas de los dedos con gel de ducha o Jabón (varios grados de presión).



Examine desde la clavícula, la axila, por debajo de la mama con el brazo levantado. Use un movimiento circular sin levantar los dedos. Siga un patrón de arriba hacia abajo. Repita los pasos del otro lado.

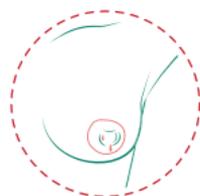
QUÉ BUSCAR



Examinar en busca de bultos u hoyuelos en la piel...



...cambio en la piel color o textura...



...deformación del pezón, cambio de color o fugas de líquido.

NIVELES DE PRESIÓN



UHAND

A partnership to address cancer disparities

UNIVERSITY of
HOUSTON

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center
Making Cancer History