

# Conozca su cuerpo - Hagase el Auto-Examen de Pecho

## De Frente a un Espejo

- Mire cuidadosamente ambos senos con las brazos hacia los lados.
- Luego suba los brazos sobre la cabeza, presionando juntas sus palmas. (Figura 1)
- Ponga las manos en sus caderas, moviendo los brazos y hombros hacia el frente.
- Presione hacia abajo firmemente.
- Busque cualquier cambio de lo que es normal para usted – hichazón, hoyitos o algún cambio en el pezón, o forma de su seno.

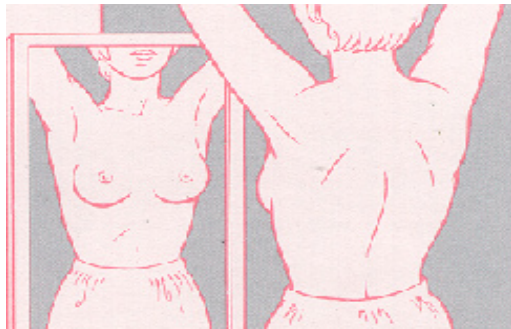


Figura 1

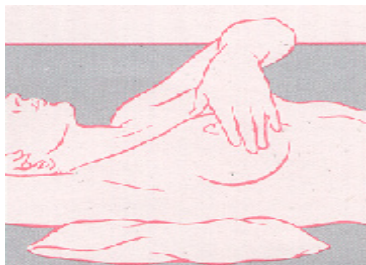


Figura 2

## Acostada

- Ponga una almohada o toalla doblada debajo de su hombro derecho. Esto hace al seno plano y más fácil de examinar. (Figura 2)
- Ponga su mano derecha detrás de su cabeza.
- Use la parte plana de tres dedo de su mano izquierda. La parte acoginada de los dedos está en la tercera parte de arriba de cada dedo. (Figura 3)
- Comience en la parte superior de su seno derecho.
- Oprima firmemente en pequeños movimientos circulares.
- Mueva los dedos como un reloj alrededor de el círculo fuera del seno, regresando a su punto de comienzo.
- Mueva los dedos abajo, alrededor de 1" hacia el pezón y comience un segundo círculo.
- Utilizando esta técnica, haga tantos círculos como sean necesarios para examinar cada parte de su senos incluyendo toda el area debajo del brazo.
- Utilizando los mismos tres dedos, presione el pezón hacia dentro sintiendo alguna chichón (bolita), o algo que no se sienta normal.
- Use los mismos paso simples para examinar su otro seno. (Vea figuras A, B y C)

## En la ducha o bañera (tina)

- Los dedos con jabón se deslizan sobre la piel reseca.
- Utilize la mano derecha para examinar el seno izquierdo, mano izquierda para el seno derecho. Examine cuidadosamente desde el area de sus senos hasta el cuello, hombros, y el area debajo de los brazos.
- Presione firmemente con la parte plana de los tres dedos. (Figura 4)
- Busque algún cambio como un chichón (bolita) o densidad (algo duro o grueso).

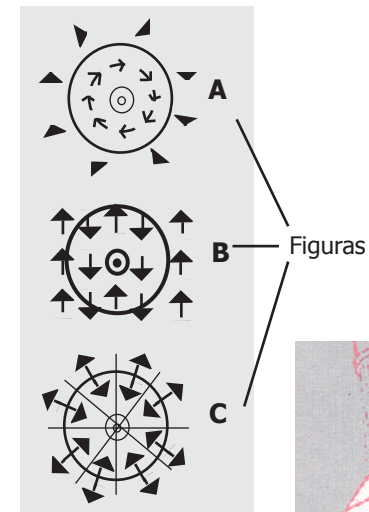


Figura 3

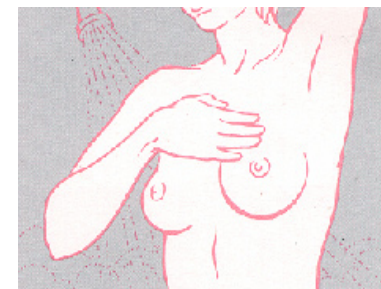


Figura 4

*Herramientas para la detección temprana*



**Auto Examinación de los Senos (AES)**

**Cuándo:** (Edad 20 en adelante)

- Cada mes.
- 7-10 días después del primer día de su período.
- Después del cambio de edad (menopausia) o histerectomía el mismo día de cada mes.

**Por qué:**

- El familiarizarse con su propio tejido de seno le permite detectar cambios.
- La mayoría de los chichones (bolitas), son halladas por las mujeres.
- La detección temprana del cancer tiene una buena oportunidad de cura.
- El diagnóstico y tratamiento temprano podría salvarle su seno y su vida.



**Examinación Clínica (Físico)**

**Cuándo:**

- Edades 20-39, al menos cada tres años.
- Después de la edad de 40, cada años.

**Por qué:**

- La examinación por medio de un proveedor de la salud entrenado/a es su mejor protección adjunto con una mamografía y un AES cada mes.



**Mamografía (Rayos X de Senos)**

**Cuándo:**

- Comenzando a la edad de 40, hagase una mamografía anual.

**Por qué:**

- Esta prueba de rayos-x detecta canceres muy pequeños como para ser detectados con la mano.
- La mamografía es la herramienta más efectiva para detectar temprano el cancer de seno.

*Para más información Acerca de la Salud de los Senos*

**Sociedad Americana del Cancer**  
1-800-ACS-2345  
www.cancer.org

**Agencia de Salud del Condado de Shawnee**  
1615 al Suroeste de la Avenida 8  
Topeka, Kansas 66606-1688  
(785) 368-2000



[www.co.shawnee.ks.us/HA/GA](http://www.co.shawnee.ks.us/HA/GA)



**Agencia de Salud del Condado de Shawnee**

