

¿Porque Hacerse un Auto-Examen de los Senos?

Es muy importante hacerse el examen de los senos rutinamente para detectar cambios que pueden causar cáncer de los senos. Te deberías hacer el examen una vez al mes para que te familiarices con como se sienten tus senos normalmente para que si hay cambios en el futuro, los podras detectar. Detectando las señales del cáncer de los senos temprano te podra salvar la vida.



Recursos



Se puede informar mas acerca del cáncer de los senos por medio de las siguientes organizaciones:

National Cancer Institute's Cancer Information Service

Número de Teléfono: (800) 422-6237

<http://www.nci.nih.gov>

American Cancer Society

Número de Teléfono: (202) 4-CANCER

<http://www.cancer.org>

National Breast and Cervical Cancer Early Detection Program

Número de Teléfono: 1-888-842-6355

(Elige la opción 7)

<http://www.cdc.gov/cancer/nbccedp/index.htm>

Clínica Al-Shifa

Email: alshifa@u.washington.edu

Sitio Web: <http://students.washington.edu/alshifa>

Auto-Examen de los Senos

Parte de un Estilo de Vida Saludable



Como llevar a cabo un auto-examen de los senos:

Existen tres pasos básicos para hacer el examen de los senos.

1. Mirar.

Pongase de pie enfrente de un espejo con las manos a su lado. Observe sus senos para notar el tamaño, forma, y el color normal de sus senos. Hay varias cosas anormales que existen:

1. Los senos hinchados
2. Hoyuelo o proturbencia de la piel
3. Un pezón que a cambiado de posición
4. O cualquier sarpullido, cambio de color, or dolor de los senos.

Si usted nota cualquier de estos cambios, contacte a su doctor inmediatamente.

Repíte este procedimiento con las manos sobre la cabeza.

2. Inspección.

Mientras esta de pie enfrente del espejo, ligeramente apriete su pezón entre el dedo índice y el dedo pulgar. Observe cualquier descargo de fluido (sangre o fluido lechoso o amarillo).

3. Sentir.

Acuestese en el suelo. Mientras acostada, use la mano derecha para examinar su seno izquierdo y use su mano izquierda para examinar su seno derecho. Mientras examina su seno izquierdo, coloque su brazo izquierdo sobre su cabeza. Mientras examina su seno derecho, coloque su brazo derecho sobre su cabeza.

Es mejor usar su primeros tres dedos, manteniendolos juntos y planos. Empieze con una presión ligera y aumentando la presión para sentir el tejido que está mas debajo de la piel. Asegurase de sentir el seno desde arriba hasta abajo, de lado a lado, del axila al escote, y de la clavícula a la parte superior del abdomen.



Lleve a cabo este mismo procedimiento mientras este parada. Puede hacer este procedimiento mientras está en la ducha.

El método mas efectivo para examinar el seno es lo siguiente :

- Empezando en el pezón, haga circulos, aumentandolos mientras se aleja del pezón.
- Empieze en la parte superior del seno y mueva los dedos verticalmente (como un cortacésped).

Si siente culaquier dolor o siente proturbencias anormales, reporte estos cambios a su doctor inmediatamente.

Nota: Deberias de evitar hacer este examen durante la menstruación debido a los cambios naturais de los senos durante este tiempo. Es recomendado hacer este examen antes o después de la menstruación.