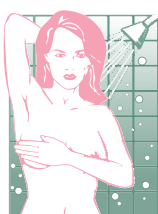




Pasos Para el Autoexamen del Seno

Tan pronto le pase la regla o periodo (o el mismo día de cada mes si ya no tiene la regla), examine como se ven y como se sienten sus senos, buscando cualquier cambio. Informe inmediatamente cualquier cambio a su doctor o enfermera. Visite regularmente al doctor para sus exámenes de los senos y pregunte sobre la mamografía.

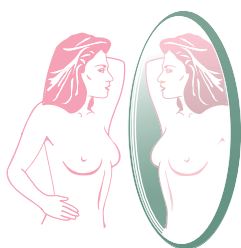


Paso 1: Acostada

Fijese si siente una bolita dura, la piel mas gruesa o cualquier cambio en el tejido del seno.

- ◆ Coloque una almohada debajo de su hombro derecho y ponga el brazo derecho debajo de la cabeza
- ◆ Con la mano izquierda extendida, examínese con la yema de los dedos, usando los tres dedos del medio
- ◆ Examine haciendo presión leve, moderada y firme en cada área del seno, usando pequeños movimientos circulares
- ◆ Examine de arriba hacia abajo
- ◆ Busque cambios en toda el área del seno, arriba y abajo del cuello (clavícula) y la axila
- ◆ Repita estos pasos en el seno izquierdo

Puede repetir estos pasos de pie mientras se bana usando las manos enjabonadas



Paso 2: Frente al Espejo

Mire sus senos cuidadosamente, buscando cambios en su forma, tamaño y apariencia. Observe si ve arrugas, hoyuelos o sarpullido de la piel o el pezón. Mire si sale secreción del pezón o si nota cualquier cambio fuera de lo normal. Examine sus senos en cuatro pasos:

- ◆ Con los brazos sueltos a los lados de su cuerpo
- ◆ Con sus manos arriba sobre la cabeza
- ◆ Con sus manos en las caderas, presionando firmemente para flexionar los músculos del pecho
- ◆ En la misma posición, inclínese un poco hacia adelante



For appointment call (520)733-SCAN
www.radltd.com