

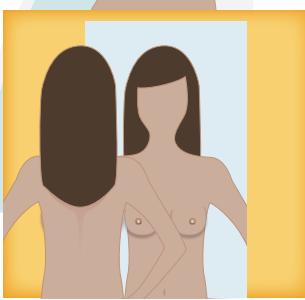


Según la ACS y otros expertos, las mujeres deben practicar la autoconciencia mamaria: conocer cómo se ven y se sienten normalmente sus senos y reportar cualquier cambio a un profesional de la salud. Los exámenes de autoexploración mamaria estructurados no son un sustituto de los exámenes profesionales. Para las mujeres con riesgo promedio, se recomienda iniciar las mamografías alrededor de los 40 a 45 años, con seguimiento cada 1-2 años, dependiendo de la edad y los factores de riesgo. El programa de exámenes puede ajustarse para aquellas con mayor riesgo, como un historial familiar fuerte o predisposición genética.



### En la ducha

Con los dedos planos, mueva suavemente sobre cada parte del seno. Compruebe si hay algún bullo, nudo duro o engrosamiento.



### En el espejo

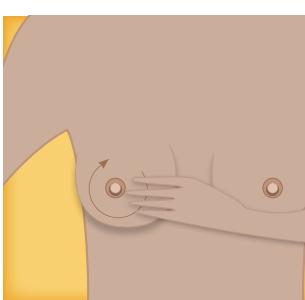
Inspecciona tus senos con los brazos a los lados. Luego, levante los brazos por encima de la cabeza y busque cualquier cambio en el contorno de cada seno, hinchazón, hoyuelos en la piel o cambios en el pezón.

Luego, apoye las palmas en las caderas y presione hacia abajo firmemente para flexionar los músculos del pecho. Los senos izquierdo y derecho no coincidirán exactamente; pocos senos de las mujeres sí. La inspección periódica muestra lo que es normal para usted y le dará confianza en su examen.



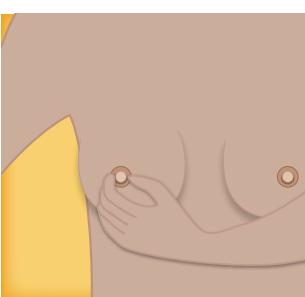
### Acostada

Para examinar su seno derecho, coloque una almohada o una toalla dobrada debajo de su hombro derecho. Coloque su mano derecha detrás de su cabeza, esto distribuye el tejido mamario de manera más uniforme en el pecho.



Con la mano izquierda, con los dedos planos, presione suavemente en pequeños movimientos circulares alrededor de una esfera de reloj imaginaria. Comience en la parte superior externa de su seno derecho durante las 12 en punto, luego muévase a la 1 en punto, y así sucesivamente alrededor del círculo de nuevo a 12. Una cresta de tejido firme en la curva inferior de cada seno es normal.

Luego muévase una pulgada, hacia el pezón, siga dando vueltas para examinar cada parte de su seno, incluido el pezón. Esto requiere al menos tres círculos más.



Ahora repita lentamente el procedimiento en su seno izquierdo con una almohada debajo del hombro izquierdo y la mano izquierda detrás de la cabeza. Observe cómo se siente la estructura de sus senos.

Finalmente, apriete suavemente el pezón de cada seno entre el pulgar y el índice. Cualquier descarga, clara o con sangre, debe informarse a su médico de inmediato.

Si usted o alguien que conoce necesita asistencia con un examen de detección de senos, comuníquese

Info@ubcf.org | 1-877-822-4287 | [ubcf.org/programs-services/breast-screening/](http://ubcf.org/programs-services/breast-screening/)