

Proyecto de Comunicación sobre los Cánceres de la Mujer

Coordinado por el Instituto Europeo de Salud de la Mujer

Revisa tus senos - haz una autoexploración de los senos

Hay dos formas fáciles de hacerlo.

[Estando acostada](#) | [Frente a un espejo](#)

1. ESTANDO ACOSTADA



Posiciónese con una almohada bajo su hombro derecho y ponga su brazo derecho detrás de su cabeza, de forma que el pezón se posicionColóquese con una almohada debajo de su hombro y ponga su brazo derecho detrás de su cabeza, de forma que el pezón apunte hacia el techo. Usando las yemas de los dedos de su mano izquierda, que son las partes más sensibles de las manos, presione suavemente alrededor de su seno derecho con un movimiento circular, buscando cualquier bulto, dureza, o espesamiento en el seno.

Piense en las agujas de un reloj. Empiece la exploración en las 12 en punto, y presione suavemente completando el círculo.

Una vez hecho esto mueva los dedos hacia el centro y repita el procedimiento hasta que todas las partes de su seno hayan sido examinadas. Para completar la exploración serán necesarios al menos cuatro círculos.

Repita el procedimiento con su seno izquierdo, usando su mano derecha.

Cuando termine lleve su mano derecha un costado y explore debajo de las axilas.

También debe buscar bultos en la parte de arriba del pecho.

Repita el proceso con la almohada debajo de su hombro izquierdo y su brazo izquierdo detrás de su cabeza.



Termine pellizcando suavemente cada pezón para asegurarse que no hay ninguna secreción, o algún bulto detrás de ellos, en cuyo caso se debería consultar al médico. ***Y recuerde, no todos los bultos son cancerosos!!!!!!!!!!***

2. FRENTE AL ESPEJO

Desnúdese hasta la cintura y colóquese frente al espejo en una habitación bien iluminada. Recuerde que está buscando cualquier cosa inusual como:

- Un cambio reciente en la apariencia de sus senos.
- Cambios en la posición del pezón
- Cambio de color de sus senos
- Cualquier signo de secreciones



Frente a un espejo, observe detenidamente sus senos. Busque cualquier cambio reciente de tamaño o forma de sus senos. Lentamente vaya girando a los lados, de forma que pueda ver todas las partes de sus senos.

A continuación ponga sus manos sobre su cabeza buscando cualquier hoyuelo o bulto en sus senos, especialmente por debajo. Los hoyuelos que son iguales en tamaño y forma y que están en ambos senos normalmente no son dañinos.





Para terminar pose sus palmas sobre sus caderas y presione firmemente hacia abajo mientras mantiene sus hombros hacia atrás, esto tensiona los músculos de su pecho. Una vez más, busque cualquier cambio de apariencia. Con las exploraciones periódicas usted verá qué es normal en su cuerpo.

También puede autoexplorarse mientras está en la ducha. Sus manos enjabonadas se deslizarán sobre su piel húmeda y le ayudará a hacer la exploración. Si aún está menstruando, haga su autoexploración una semana después de la finalización. Haga esta revisión mensualmente.

.Si ya no tiene la regla, elija una fecha que recuerde fácilmente. Y si ha olvidado la fecha haga la exploración lo antes posible.

RECUERDE, ¡LA AUTOEXPLORACIÓN PUEDE SALVAR SU VIDA!

[Índice Cancom](#) | [Anterior](#) | [Siguiete](#)