

Haciendo Su Auto-Examen del Seno (AES)



AES Por Numeración:

1. Acostada en cama coloque una almohada bajo un hombro para elevar y aplastar el seno. Examine cada seno usando la mano opuesta, primero con el brazo bajo la cabeza y luego con el brazo a su lado.

2. Use las *yemas* (no las puntas) de los dedos. Aplique tres niveles de presión: leve, mediano y firme.

3. **Líneas:** Comience en el área debajo del brazo y mueva sus dedos hacia abajo, poco a poco hasta que estén debajo del seno. Entonces mueva sus dedos levemente hacia el centro y lentamente muévalos de nuevo hacia arriba. Suba y baje hasta que cubra toda el área. **Asegúrese de incluir el área de la axila.**

4. En la ducha, la piel mojada y enjabonada reduce la fricción y facilita el sentir nódulos. Mantenga una mano sobre la cabeza y examine cada seno con la mano opuesta; si los senos son pesados, grandes o colgantes apoye el seno con una mano y examine con la otra.

5. Frente a un espejo grande, párese con los brazos colgando descansados a sus lados. Examine sus senos para ver si están hinchados, tienen hoyuelos, protuberancias, retracciones, irritaciones de la piel, lesiones o cambios en lunares; también examine a ver si hay cambios en el color, textura u orientación del pezón. Repita con los brazos agarrados detrás de la cabeza.

6. Repita la inspección del Paso 5, mientras contrae los músculos del pecho: primero agarre las manos frente a la frente, apretándose las palmas, luego coloque las palmas planas en los lados de las caderas haciendo presión hacia abajo. Esto sobresalta las protuberancias, indetaciones, etc., que pueden señalar el crecimiento de tumores.

7. Dóblese hacia el frente desde las caderas, descansando las manos sobre las rodillas o en los espaldares de las sillas. Use el espejo para examinar los senos y buscar irregularidades normales y variantes anormales; ambas son más pronunciadas en esta posición.

8. Si usted nota un nódulo, un desecho o cualquier otro cambio durante el mes - sea o no durante su AES, informe a su médico.

9. Suplemente su AES con un examen profesional del seno periódicamente, hecho por su médico, como parte de su examen físico y de cáncer.

10. No apriete los pezones.

Conozca las Señales de Alarma del Cáncer en los Senos

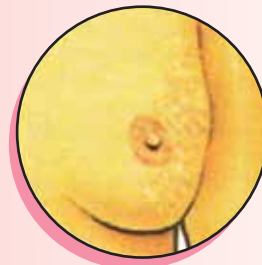
Frecuentemente, el cáncer al seno provoca cambios en los senos que uno puede notar fácilmente. A continuación algunos cambios peligrosos que vienen a ser como "señales de alarma"



A. Tumor visible



B. Depresiones (Hoyuelos) en la piel



C. Cambio de color o textura de la piel



D. Cambios en el pezón, como retracción o inversión del pezón.



E. Sangre o secreción de cualquier color del pezón (una secreción clara, verdosa o de leche, es normal, si se debe a una presión del pezón)