

Autoexamen de seno



**Invierte solo unos minutos y
cuida tu salud**

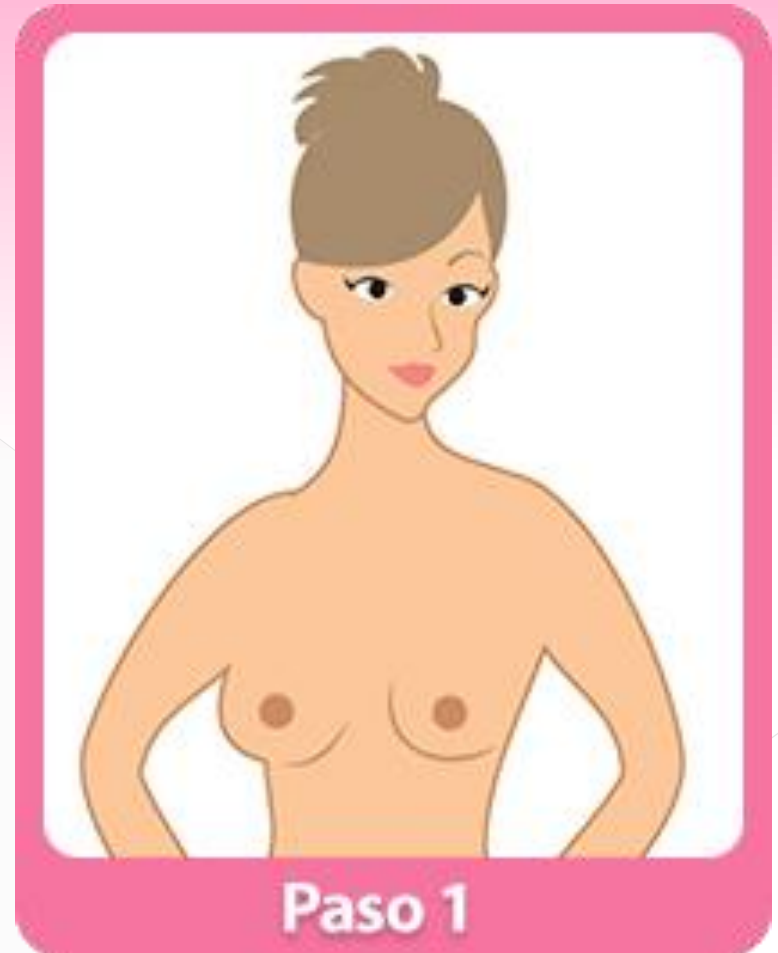
LA RUTINA MENSUAL DEL AUTOEXAMEN

El autoexamen de seno es el primer paso para prevenir el Cáncer de Mama, por eso le recomendamos que vuelva del autoexamen una rutina en su vida siguiendo los siguientes pasos.



Paso 1

La mujer debe desnudarse de la cintura para arriba y ponerse de pie ante el espejo para observar bien la forma de sus mamas además debe acostumbrarse a examinarlos de manera comparativa para aprender a conocer su aspecto usual. Todo detalle que se salga de lo usual debe ser motivo de consulta.



Paso 2

Se recomienda luego juntar las manos detrás de la cabeza y presionar los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.



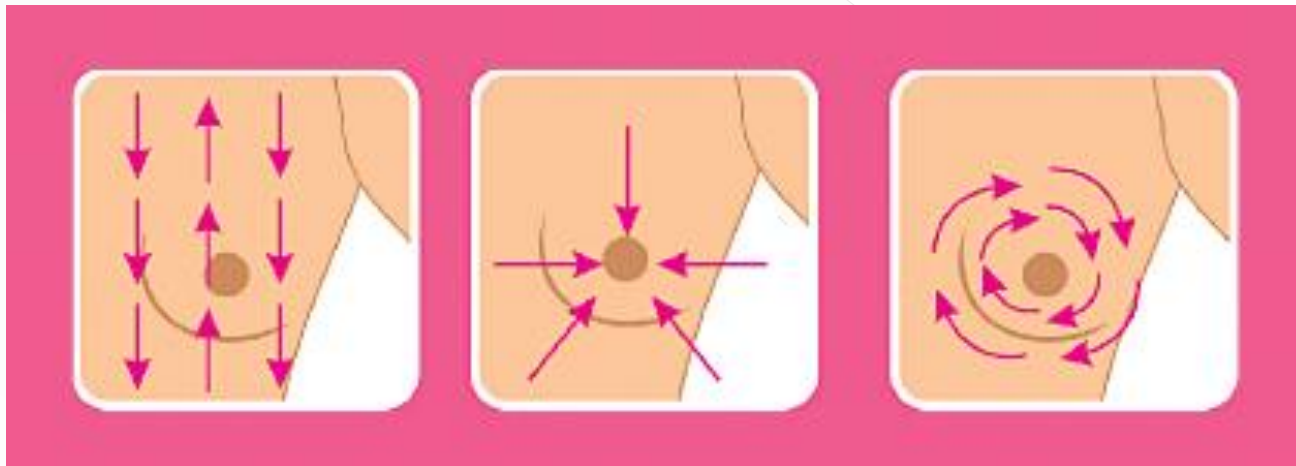
Paso 3

Con la palpación se busca examinar cuidadosamente la mama. La mujer puede aprovechar el momento del baño, pues con el agua jabonosa es más fácil deslizar los dedos. Se recomienda levantar el brazo izquierdo sobre la cabeza y palpar con los dedos de la mano derecha toda la mama izquierda. Para palpar el seno derecho, se levanta el brazo derecho y se palpa con la mano izquierda.



Se debe de comenzar por el borde y presionar con las yemas de los dedos en pequeños círculos, acercándose gradualmente al pezón. Debe prestarse especial atención a la zona que une la mama con la axila.

Cuando se hace recostada se debe examinar cada mama con un movimiento circular, desde los bordes hacia el pezón o de arriba hacia abajo.



¿Cómo se ven?, ¿Cómo se sienten?, ¿Qué cambios se presentan?

Son algunas interrogantes que se resuelven con solo una inversión de unos minutos al mes.

El autoexamen es la forma mas fácil de detectar desde los problemas mamarios benignos, hasta el cáncer de mama.

Consultar al Medico si...

- ◉ Hay cambios en el exterior de la piel de la mama, areola o pezón.
- ◉ Al palparlos en el autoexamen se siente un nuevo bulto o protuberancia.
- ◉ Hay dolor en la mama que parece no estar relacionado con el período menstrual.
- ◉ Presenta una mama roja, caliente o hinchada.
- ◉ Hay secreción líquida o sanguinolenta del pezón.
- ◉ Siente una masa en la axila o cerca de la clavícula.
- ◉ Tiene preguntas o inquietudes sobre las mamas.



IPSALUD
Centro Médico

La Invitación del Centro Médico IPSALUD, es
ha incorporar esta rutina en tu vida