

1



## Mirar

Utilice un espejo.

Primero, párese frente al espejo manteniendo sus brazos colgando a los lados.

Fíjese en la forma y tamaño de sus senos. Compárelos. Es común que un seno esté más grande que el otro. Ahora vea sus pezones. Fíjese en la dirección que tienen y en sus similitudes. Después observe la piel. Note la textura y el color. Cambios en forma y tamaño ocurren con la edad.

Observe las mismas cosas con sus brazos en diferentes posiciones.



Manos sobre la cadera.

Agachándose.

Brazos levantados.

2



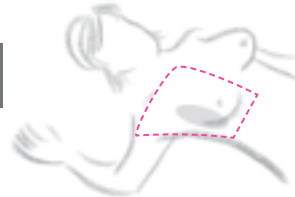
## Sentir

Al hacer esta parte del examen, recuerde que algunos abultamientos son normales para muchas mujeres. El autoexamen ayuda a que usted se familiarice con la textura normal de su tejido mamario.

Para examinar su seno derecho, recuéstese.

Ponga una almohada o una toalla doblada debajo de su hombro derecho. Extienda su brazo derecho y dóblelo en un ángulo de 90°. Esta posición extiende el tejido mamario y facilita el examen.

3



Revise toda el área de autoexamen. (vea la línea punteada)

La línea punteada en esta imagen muestra el área que necesita revisarse durante el autoexamen. Ponga atención especialmente al área sombreada ya que la mayoría del tejido se encuentra en esta área.

4



Use las yemas de los dedos no las puntas.

Use las yemas de tres o cuatro dedos de su mano izquierda para examinar su seno derecho.

5



Mueva las yemas de los dedos en círculos pequeños.

Conforme vaya examinando su seno, mueva las yemas de los dedos en pequeños círculos cerca del tamaño de una moneda de diez centavos. No despegue los dedos del seno mientras los mueve ya que algo puede pasar desapercibido. Si sus dedos no resbalan, utilice crema para hacerlo más fácilmente.

6



Cubra el área de examen siguiendo líneas verticales.

Comience en la axila y mueva los dedos hacia abajo hasta donde termina el seno. Muévalos hacia adentro, solo al ancho del grueso de un dedo y comience a tocar hacia arriba. Continúe yendo de abajo a arriba y de arriba abajo hasta que haya cubierto toda el área de examen desde la clavícula hasta abajo del seno.

7



Examine todos los niveles del tejido mamario.

En cada círculo, cambie la cantidad de presión para que pueda sentir todos los niveles del su tejido mamario. Repita cada pequeño círculo tres veces: una suave, otra con presión mediana, y una presionando profundamente.

8



Examine su axila.

Parte de su tejido mamario se extiende hasta su axila. Examine esta área también, con el brazo al lado de su costado. Se sentirá un poco diferente en esta posición.

9



Observe si hay salida de líquido por el pezón.

Algunas mujeres pueden observar un líquido claro o lechoso saliendo del pezón. Esto puede ser normal. Si el fluido sale del pezón sin apretarlo, persiste, y es solamente de un lado, o si es sanguinolento, necesita pedir a su médico que la revise.

10



Repita estos pasos en su seno izquierdo usando su mano derecha.

### ¿Qué pasa si encuentro un tumor?

1. ¡No entre en pánico!  
Cerca del 80% de los tumores encontrados no son cancerosos.
2. Visite a su médico.
3. Si sigue preocupada o no tiene un médico, llame a la línea de información gratuita en español de Y-ME durante las 24 horas del día al 1-800-986-9505 o visite [www.y-me.org](http://www.y-me.org).