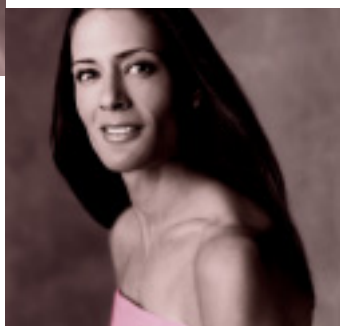


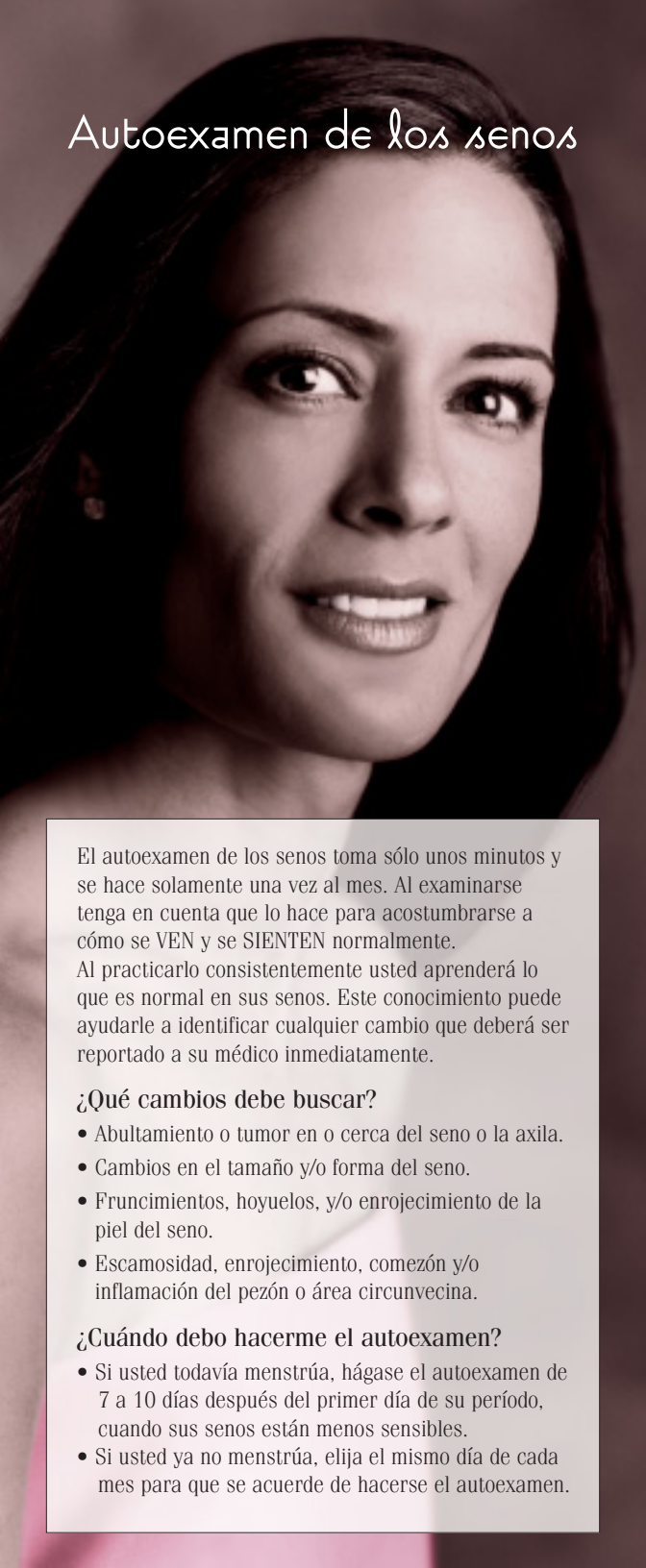


Una Guía para
Vigilar la Salud
de los Senos



Y-ME National
Breast Cancer
Organization™

Autoexamen de los senos



El autoexamen de los senos toma sólo unos minutos y se hace solamente una vez al mes. Al examinarse tenga en cuenta que lo hace para acostumbrarse a cómo se VEN y se SIENTEN normalmente.

Al practicarlo consistentemente usted aprenderá lo que es normal en sus senos. Este conocimiento puede ayudarle a identificar cualquier cambio que deberá ser reportado a su médico inmediatamente.

¿Qué cambios debe buscar?

- Abultamiento o tumor en o cerca del seno o la axila.
- Cambios en el tamaño y/o forma del seno.
- Fruncimientos, hoyuelos, y/o enrojecimiento de la piel del seno.
- Escamosidad, enrojecimiento, comezón y/o inflamación del pezón o área circunvecina.

¿Cuándo debo hacerme el autoexamen?

- Si usted todavía menstrúa, hágase el autoexamen de 7 a 10 días después del primer día de su período, cuando sus senos están menos sensibles.
- Si usted ya no menstrúa, elija el mismo día de cada mes para que se acuerde de hacerse el autoexamen.

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.

Mirar

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.

Sentir

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.



Otras cosas que usted debe saber acerca de la salud de los senos.

Edad

El cáncer de mama puede desarrollarse a cualquier edad, pero el riesgo aumenta a medida que envejecemos.

Historia Familiar

Más del 70% de todas las mujeres con cáncer de mama NO tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

Anticonceptivos Hormonales y Tratamiento de Reemplazo (HRT por sus siglas en inglés)

Hable con su médico cuidadosamente acerca del riesgo de cáncer de mama en relación con los anticonceptivos hormonales y el tratamiento de reemplazo hormonal, especialmente si tiene antecedentes de cáncer de mama en su familia. El rol que pueden jugar en el cáncer de mama todavía está bajo estudio.

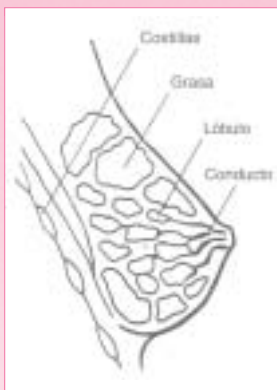
Implantes & Cirugía Cosmética

Algunas mujeres no están satisfechas con el tamaño de sus senos y deciden hacerse una cirugía ya sea para agrandar o reducir el busto. Las mujeres que decidan agrandar su busto se pondrán implantes debajo del tejido mamario. Si es algo en lo que usted está pensando, debería de saber que los implantes pueden dificultar el descubrimiento temprano de un cáncer por medio de la mamografía. Otras mujeres, quienes deseen reducirse el busto optan por remover quirúrgicamente parte del tejido mamario. Una de las complicaciones de este procedimiento es que puede interferir con la lactancia en el futuro. Antes de tomar una decisión, usted deberá hablar amplia y seriamente con un cirujano plástico.

Lesiones en los senos y el cáncer de mama

Si usted tiene una lesión, sea golpe o moretón, ¡quédese tranquila! No hay relación entre el cáncer de mama y las lesiones. Sin embargo una lesión en el seno no debe de ser ignorada. Debe de ser tratada cómo cualquier otra lesión en su cuerpo. Si no sana, visite a su médico.

Mamografía



Una mamografía puede mostrar un tumor antes de que se pueda tocar. Una mamografía de rutina es importante aún cuando usted o su médico no sientan nada anormal al examinar los senos.

¿Qué es la mamografía?

La mamografía es una placa de rayos X de la glándula mamaria. Se realiza con una máquina

de rayos X especialmente diseñada para ello. Un técnico radiólogo colocará su seno entre dos placas de plástico. Es importante apretar el seno para que el tejido mamario se extienda sobre la placa y sea más fácil identificar áreas anormales. Esta experiencia puede ser molesta para algunas mujeres debido a la presión firme que se aplica sobre cada seno.

El examen de rutina estándar requiere de un mínimo de dos tomas de cada lado. Puede que se requieran más tomas dependiendo tanto del tamaño como de la silueta individual. Una posición apropiada y una mejor tecnología permiten que la mamografía se haga con una mínima exposición radioactiva.

¿Es importante comparar los resultados de mamografías anteriores?

¡Sí! Asegúrese que sus mamografías anteriores están disponibles para que el radiólogo los compare con el nuevo estudio. Esta comparación facilita la identificación temprana de cambios mínimos

¿Qué requerimientos debe tener una unidad de mamografía?

Asegúrese de hacerse la mamografía en una unidad que muestre certificado de aprobación de la FDA (Federación de Fármacos y Alimentos), la máxima autoridad sanitaria en este país. Esto le asegurará calidad; técnicos entrenados, experimentados, y certificados; y radiólogos con cédula profesional.

Algunas veces un abultamiento puede sentirse pero no verse en la mamografía. Asegúrese de hacerse el autoexamen cada mes y un examen clínico con su médico cada año.



Un programa en tres pasos para la detección temprana

Hay tres métodos importantes para la detección temprana del cáncer de mama. Ninguno es mejor que el otro. Aunque no hay evidencia científica de que tanto el autoexamen como el examen clínico de los senos aumenten la supervivencia si usted desarrolla cáncer de mama, hasta ahora estas son las armas recomendadas, junto con la mamografía para detectar el cáncer de mama.

1

Obtenga una mamografía de rutina.

Y-ME National Breast Cancer Organization recomienda que las mujeres comiencen la mamografía anual de rutina a la edad de 40 años. Las mujeres menores de 40 años que tengan antecedentes familiares de cáncer de mama o preocupaciones acerca de su riesgo personal, deberán consultar a un profesional de la salud para saber cuando tener su primer mamografía.

2

Visite a su médico regularmente.

Un examen clínico de los senos debe ser parte de su examen médico general. Comenzando a la edad de 20 años, debe hacerse un examen clínico de los senos cada dos o tres años. Después de los 40 años, usted deberá hacerse este examen cada año.

3

Hágase el autoexamen de los senos una vez al mes.

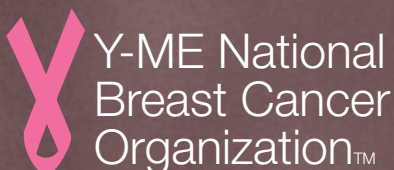
Si encuentra algo que comúnmente no ha estado ahí, haga una cita con su médico para un examen clínico.

El ver o sentir un cambio en su seno(s) no significa automáticamente que tenga cáncer de mama, pero es mejor reportar cualquier cambio a su médico para una mayor evaluación.

**UN TUMOR ENCONTRADO JAMÁS
DEBE SER IGNORADO.**

Misión

La misión de Y-ME National Breast Cancer Organization es asegurar, a través de información, educación y apoyo que nadie enfrente el cáncer de mama sola o solo.



Y-ME National Breast Cancer Organization
212 W. Van Buren Street, Suite 1000
Chicago, IL 60607-3908

Línea de apoyo de 24 horas de Y-ME National Breast Cancer Organization

1-800-986-9505 (español)

1-800-221-2141 (inglés)*

*Está disponible en casi 150 idiomas.

www.y-me.org/espanol