

AUTOEXAMINACIÓN DE SENOS (BREAST SELF-EXAM) "BSE"

¿Qué es una autoexaminación de senos (BSE)?

Una autoexaminación de los senos consiste en verificar sus senos para comprobar si presentan secreciones, bultos, cambios de tamaño o forma, o cualquier otro cambio en los senos o la axila. La autoexaminación de los senos se realiza rápidamente, no cuesta nada y puede ayudarle a estar más consciente de la manera en que se sienten sus senos y el aspecto que tienen. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted descubre cualquier cambio en sus senos o axilas. Recuerde, la mayoría de los cambios en los senos NO son cáncer, pero ¡HÁGASE un seguimiento con su proveedor de cuidados de la salud para estar segura!

¿Cuándo se debe realizar una autoexaminación de los senos (BSE)?

Todas las mujeres de 20 o más años de edad deben practicarse la autoexaminación de los senos (incluso durante el embarazo y después de la menopausia, independientemente de que ya no tenga más períodos). Además, todos los hombres quienes se encuentran en alto riesgo de cáncer mamario se deben realizar la autoexaminación de los senos.

La autoexaminación de los senos se debe hacer cada mes.

- Si usted todavía tiene el período, el mejor momento para realizarse el BSE es cuando sus senos son menos propensos a estar sensibles o hinchados, como cuando han transcurrido de 5 a 10 días después del inicio de su período.
- Si ya no tiene período, elija un día en particular (como el primer día de cada mes) en que deberá recordar realizarse su BSE.
- Si está embarazada, verifique sus senos el primer día de cada mes.
- Si está amamantando (lactando) verifique sus senos el primer día del mes después que vacíe sus senos.

Cómo realizarse una autoexaminación de los senos:

Examine sus senos mirando y palpándose hasta la clavícula, hacia las afueras de las axilas, hacia la parte media del pecho y hacia abajo, hasta el fondo de la caja torácica.

¡MIRE SUS SENOS EN EL ESPEJO!

Comience mirándose sus senos frente al espejo con sus manos presionando sobre sus caderas. Busque cambios de tamaño, forma u hoyuelos, enrojecimiento o escamosidad del pezón o la piel del seno. (Al presionarse sus caderas se encogen los músculos de la pared torácica, lo cual hace que los cambios en los senos sean más visibles.)

¡TÓQUESE SUS SENOS!

La más reciente recomendación para verificar sus senos consiste en acostarse sobre su espalda y colocar su brazo derecho detrás de su cabeza. Este examen se realiza mientras está acostada y no de pie. Esto se debe a que cuando usted se encuentra acostada el tejido del pecho se distribuye de manera uniforme sobre la pared torácica y es lo más delgado posible, lo cual hace que sea mucho más fácil palpase todo el tejido de los senos y verificar si existe algo que no le resulte normal. Utilice las yemas de los tres dedos medios de su mano izquierda para palpase y comprobar que no tenga bultos en el seno derecho.

AUTOEXAMINACIÓN DE SENOS (BREAST SELF-EXAM) "BSE"

Con las yemas de los dedos, aplique movimientos circulares superficiales del tamaño de una moneda pequeña para palparse el tejido más cercano a la piel; luego aplique una presión mediana para palparse un poquito más profundo; y una presión firme para palparse el tejido más cercano al tórax y las costillas. Si no está segura de que presión debe ejercer, converse con su proveedor de cuidados de la salud. En cada lugar aplique una presión ligera, mediana y firme para palparse el tejido de los senos antes de pasar al siguiente lugar.

Mueva los dedos alrededor del seno en un patrón de arriba hacia abajo, comenzando en una línea recta imaginaria que se traza desde el extremo de la axila, transversalmente a lo largo de la mama, hasta llegar a la mitad del esternón (hueso del pecho). Asegúrese de revisar toda el área de los senos bajando por el pecho hasta que palpe únicamente las costillas, y subiendo por el pecho hasta llegar al hueso del cuello (clavícula).

Repita el examen en su seno izquierdo, colocando su brazo izquierdo detrás de su cabeza y utilizando las yemas de los dedos de su mano derecha para realizar el examen.

Aunque el procedimiento anterior para realizar la autoexaminación de los senos es diferente de recomendaciones anteriores, existe evidencia de que en esta en posición (acostada), el área palpada, el patrón de cobertura de los senos y la aplicación de cantidades de presión diferentes aumentan la capacidad de una mujer para descubrir áreas anormales. Sin embargo, puede verificar sus senos mientras se da una ducha o se viste. Lo importante es recordar que **¡simplemente debe revisarse sus senos!**

ACOSTADA O DE PIE - ¡PÁLPESE!

Examine cada una de las axilas mientras se encuentra en posición sentada o de pie y con su brazo alzado tan sólo *ligemente*, de manera que pueda palpar con facilidad esta área. No alce su brazo totalmente hasta arriba porque esta posición tensa el tejido en esta área y hace más difícil la examinación.

¡COMPRUEBE SI LO HACE BIEN!

Haga una demostración a su proveedor de cuidados de la salud de la manera en que usted se practica su autoexaminación de los senos (BSE). Pídale que le indique si usted necesita hacer algo de una manera diferente. **¡LA DETECCIÓN TEMPRANA ES SU MEJOR PROTECCIÓN!**

RECUERDE:

Visite a su proveedor de cuidados de la salud si nota alguno de los siguientes cambios en sus senos:

- Bulto, nudos o áreas que se han tornado densas
- Hinchazón, áreas calientes, enrojecidas u oscurecidas
- Cambio en el tamaño o la forma
- Hoyuelos o arrugas de la piel
- Llagas o erupciones escamosas y con picazón en el pezón
- Retraimiento de su pezón u otras partes
- Secreción del pezón que comienza repentinamente
- Nuevo dolor en un solo sitio, el cual no se calma