

## ***Autoexamen de los senos***

**Vale la vida**



## **Autoexamen de Los Senos:**

### **UN NUEVO ENFOQUE**

Cada mujer mayor de 20 años debe autoexaminarse los senos mensualmente. Los exámenes periódicos y completos de los senos pueden servir para encontrar cambios en los senos que se presentan entre un examen clínico (realizado por un profesional del cuidado de la salud, tal como un doctor o enfermera) o mamografía y el siguiente examen clínico o mamografía.

Las mujeres deben examinarse los senos cuando estos estén menos sensibles, comúnmente siete días después del comienzo del período menstrual. Las mujeres que han entrado en la menopausia, que están embarazadas o amamantando y las que tienen implantes de silicona, deben continuar examinándose los senos una vez por mes. Las madres que están amamantando deben examinarse los senos después de haber alimentado al bebé.

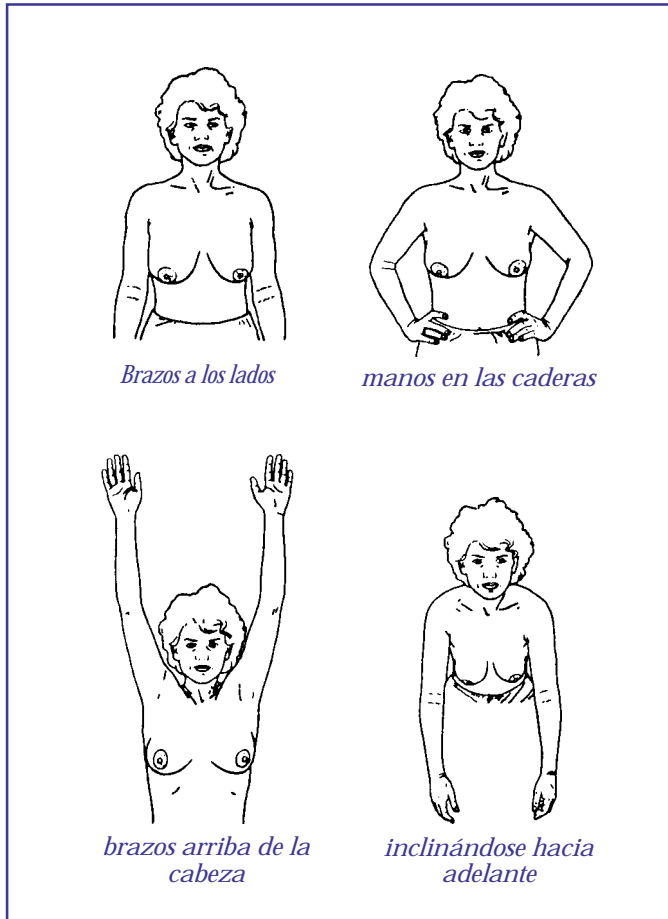
Si una mujer descubre una bolita o detecta cualquier cambio en la mama, debe buscar atención médica. Nueve de cada diez mujeres no desarrollarán cáncer del seno, y la mayoría de los cambios en los senos *no* son cancerosos.

Recuerde las siete "P" de un autoexamen completo:

- 1 Posiciones
- 2 Perímetro
- 3 Palpación
- 4 Presión
- 5 Procedimiento
- 6 Práctica Supervisada
- 7 Plan de Acción

# 1 Posiciones

Inspección visual: De pie



En cada posición, busque cambios en el contorno y la forma de los senos y en el color y la textura de la piel y del pezón, así como indicios de desecho (líquido) de los pezones.

## Palpación: Acostada de lado y boca arriba

Use la mano izquierda para palpar el seno derecho, mientras mantiene el brazo derecho en ángulo recto con las costillas, con el codo doblado. Repita el procedimiento en el otro lado. Al acostarse de lado, el examen de la mitad exterior del seno tiene máxima efectividad, sobre todo tratándose de senos grandes. Para una mujer con senos pequeños, acostarse boca arriba puede resultar suficiente.

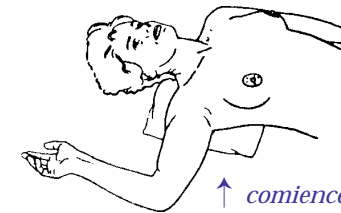
## Acostada de lado:

Acuéstese sobre el lado opuesto al seno que será examinado. Gire el hombro (el del mismo lado del seno que va a ser examinado) hacia atrás, sobre la superficie plana.



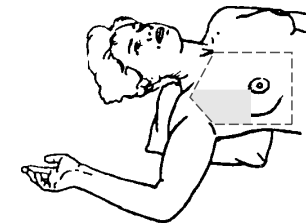
## Boca arriba:

Acuéstese boca arriba, con una almohada o una toalla doblada debajo del hombro del seno que va a ser examinado.



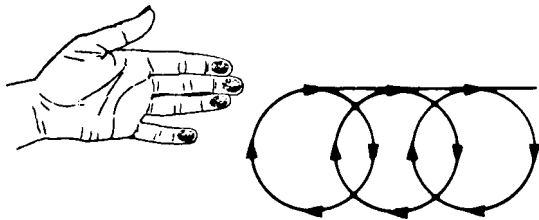
## 2 Perímetro

El área de examen está delimitada por una línea imaginaria que se extiende hacia abajo desde la mitad de la axila hasta un punto debajo del nivel del seno, luego a lo largo de la parte inferior del seno hasta la mitad del esternón, de ahí hacia arriba hasta la clavícula y luego a lo largo de la clavícula hasta volver a la mitad de la axila. La mayoría de los cánceres ocurren en la parte superior del exterior del seno (área sombreada en el dibujo a continuación).



### 3 Palpación con las yemas de los dedos

Use las yemas de tres o cuatro dedos para examinar cada centímetro del tejido de los senos. Mueva los dedos en círculos del tamaño aproximado de una moneda de diez centavos.

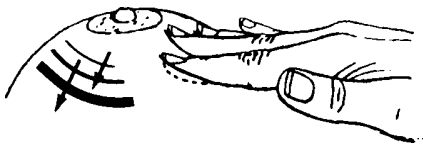


No levante los dedos mientras palpa los senos. Puede usar talco o loción para facilitar el deslizamiento de los dedos de un punto a otro.

### 4 Presión

Use diversos niveles de presión para *cada palpación*, desde ligera hasta profunda, para examinar el grosor total del tejido del seno. Esta presión no dañará el seno.

Ligera  
mediana  
profunda

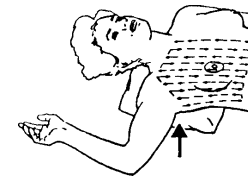


### 5 Procedimiento

Para tener la seguridad de examinar todo el tejido del seno, siga metódicamente uno de los tres procedimientos señalados a continuación. Palpe cuidadosamente debajo del pezón. Cualquier incisión también debe ser palpada con cuidado, de un extremo al otro. Las mujeres que han tenido cirugía del seno, de todos modos deben examinar todo el área y la incisión misma.

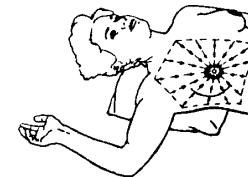
#### Líneas verticales:

Comenzando en la axila, haga el movimiento circular de palpación (descrito en la sección 3) mientras baje la mano hasta el límite inferior del área de examen (descrita en la sección 2). Mueva la mano hacia el centro, la distancia de lo ancho de un dedo, y pálpese hacia arriba hasta llegar a la clavícula. Repita este procedimiento hasta que haya palpado todo el área del seno, formando por lo menos seis líneas verticales antes de llegar al pezón y cuatro después del pezón. Algunas mujeres necesitarán formar hasta 10 y 16 líneas.



#### Segmentos:

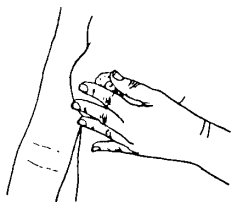
Imagínese el seno dividido por los rayos de una rueda. Examine cada segmento, moviendo los dedos desde el límite exterior del segmento hasta el pezón. Deslice los dedos nuevamente hacia el límite exterior, mueva la mano a un lado la distancia de lo ancho de un dedo y repita el procedimiento hasta que haya palpado todo el tejido del seno. Se necesitarán entre 10 y 16 segmentos.



#### Círculos:

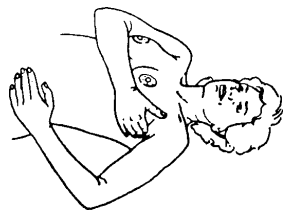
Imagínese el seno como carátula de reloj. Comience a las 12 y palpe a lo largo del exterior del área de examen hasta llegar de nuevo a las 12. Baje la mano la distancia de lo ancho de un dedo y repita el procedimiento, cada vez formando un círculo menor, hasta llegar al pezón. De acuerdo con el tamaño del seno, se necesitarán de 8 a 10 círculos.





### **Desecho del Pezón:**

Apriete los pezones para ver si sale algún líquido. En muchas mujeres, la salida de líquido es normal.

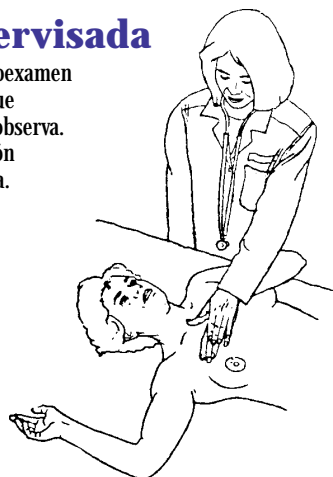


### **Examen Axilar:**

Con el brazo relajado a un costado, examine el tejido del seno que se extiende hasta la axila.

## **6 Práctica Supervisada**

Para estar segura que realiza el autoexamen en forma correcta, es importante que lo haga mientras su instructor(-a) observa. Practique el examen bajo supervisión hasta que se sienta cómoda y segura.



## **7 Plan de Acción**

Cada mujer deber tener un plan de acción para la salud de los senos.

- Hable con la persona que se encarga de su atención médica sobre sugerencias para la detección del cáncer de los senos.
- Solicite exámenes clínicos de los senos y mamografías con la frecuencia apropiada.
- Hágase un autoexam de los senos cada mes. Pida la opinión de su doctor(-a) o enfermera sobre la forma en que usted realiza el autoexamen.
- Si nota algún cambio, avise al profesional que se encarga de su atención médica.

### **Sugestiones del Grupo Médico Permanente del Norte de California para la detección del cáncer de los senos**

*Examen clínico de los senos*  
20 a 39 años de edad - Consulte con su médico  
A partir de los 40 años de edad - Anualmente

*Mamografía*  
40 a 49 años de edad - Cada 1 o 2 años  
A partir de los 50 años de edad - Anualmente

### **Recomendaciones de la Sociedad Norteamericana contra el Cáncer para la detección del cáncer de los senos**

*Autoexamen de los senos*  
A partir de los 20 años de edad - Mensualmente

*Examen clínico de los senos*  
20 a 39 años de edad - Cada 3 años  
A partir de los 40 años de edad - Anualmente

*Mamografía*  
Comience a hacerse mamografías a los 40 años de edad  
40 a 49 años de edad - Cada 1 o 2 años  
A partir de los 50 años de edad - Anualmente

*Texto y dibujos preparados por la Sociedad Norteamericana contra el Cáncer, División California y reproducidos en el presente folleto con el permiso de la misma.*



Ahora podrá pedir un videocassette sobre el autoexamen de los senos por sólo \$5. Envíe cheque o giro a nombre de **Kaiser Permanente** a:

**B.S.E.**  
1742 Franklin Street, Suite 4444  
Oakland, California 94612

Favor de incluir su nombre y dirección.