

Auto-examen de los senos

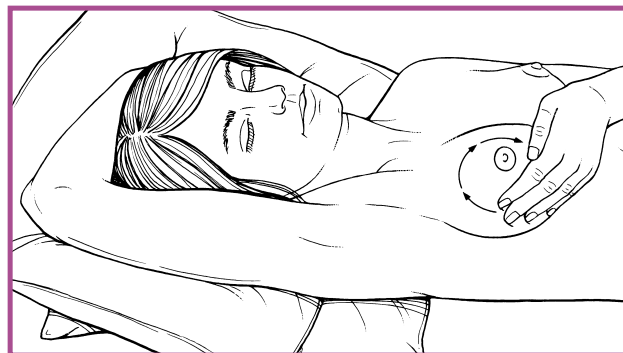
Una vez al mes, después de tu período, debes examinarte los senos. Aunque el cáncer del seno es poco usual en las mujeres jóvenes, por lo común se puede curar si se detecta a tiempo. Un auto-examen de los senos es la mejor forma para detectarlo.

Examínate los senos de este modo:

1. Párate frente al espejo con los brazos a los lados y fíjate si hay algún cambio en el tamaño o la forma de tus senos. Observa si hay pliegues o algún hoyuelo y presiona cada pezón para ver si sale líquido. Levanta un brazo por encima de la cabeza y fíjate si hay algún cambio en tus senos desde esa posición.



2. Acuéstate y coloca una toalla o una almohada debajo del hombro derecho. Coloca la mano derecha debajo de la cabeza. Abre la mano izquierda y con los dedos examínate el seno derecho presionándolo suavemente en círculos. Piensa que cada seno es como un pastel dividido en 4 trozos. Presiona cada trozo y después el centro del "pastel" (la zona del pezón).



3. Ahora coloca el brazo derecho a un costado y haz lo mismo en la parte lateral del seno, comenzando por la axila.
4. Repite los pasos 2 y 3 con el otro seno.

La mayoría de mujeres tienen algún tipo de abultamiento o textura en los senos, ya que los senos no están compuestos de un tejido suave. Aprende a conocer tus senos y así sabrás si aparecen protuberancias o algún otro cambio. Recuerda: la mayoría de las protuberancias y de los cambios en los senos no son cancerosos. Sin embargo, si sientes alguna protuberancia o notas algún otro cambio, no lo presiones ni aprietes. Consulta con tu pediatra.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

Ilustraciones por Lauren Shavell

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
PO Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©2001
Academia Americana de Pediatría