

La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda que desde los 20 años de edad las mujeres empiecen a hacerse autoexámenes del seno mensualmente. A continuación se resumen los 5 pasos del autoexamen del seno (BSE, por sus siglas en ingles).

Primer Paso: Observe con los brazos en las caderas

Empiece por observar sus senos en un espejo con sus hombros rectos y sus brazos descansando en sus caderas. Revise que los senos estén saludables:

- De tamaño, forma y color normales.
- De forma pareja, sin distorsión o inflamación visibles.

Infórmele a su doctor si observa alguna de las siguientes cosas:

- Hoyuelos, arrugas o protuberancia de la piel.
- Cambio en la posición del pezón o dirección en que apuntan (por ejemplo, apuntando hacia fuera en vez de hacia dentro).
- Enrojecimiento, dolor, descamación o inflamación.

Segundo Paso: Observe con los brazos sobre su cabeza

Ahora levante sus brazos y busque los mismos cambios.

Tercer Paso: Revise si hay secreción en los pezones

Frente al espejo, apriete suavemente cada pezón entre su dedo índice y su pulgar para observar si hay alguna secreción. La secreción de los pezones (que no sea leche materna) se asocia generalmente con condiciones no cancerosas, pero debe alertar a su médico sobre la presencia y tipo de secreción del pezón.



Cuarto Paso: Acuéstese para examinar sus senos

Ahora palpe sus senos estando acostada, utilizando su mano derecha para palpar su seno izquierdo y su mano izquierda para palpar su seno derecho. Use un toque firme y suave con los primeros dedos de su mano, manteniendo los dedos planos y juntos. Cubra todo el seno de arriba hacia abajo (desde su clavícula hasta la parte superior de su abdomen) y de lado a lado (desde su axila hasta su escote). Siga un patrón para asegurarse de que ha cubierto todo el seno. Puede empezar con el pezón, moviéndose en círculos que se vayan agrandando hasta que llegue al borde externo del seno. También puede mover sus dedos de arriba hacia abajo verticalmente, en filas, como si estuviera cortando la grama. Empiece a examinar cada área con un toque muy suave y luego aumente la presión para palpar el tejido más profundo.



Quinto Paso: Examine sus senos de pie o sentada

Finalmente, palpe su seno al estar de pie o sentada. Esto puede ser más fácil en la ducha o el baño cuando su piel está mojada y resbalosa. Revise todo su seno, utilizando los mismos movimientos descritos en el cuarto paso.



Los autoexámenes mensuales no son un sustituto para los exámenes anuales del seno realizados por un proveedor del cuidado de la salud o las mamografías anuales empezando a los 40 años de edad.


METHODIST
The meaning of care.™