

AUTOEXAMEN DE SENO

Es una palpación detallada de los senos de la mujer para detectar si tiene alguna anomalía o alteración en esta parte de su cuerpo.

Debe ser realizado una vez al mes, cinco a siete días después de la menstruación, cuando la tensión del seno es menor. Es muy importante que este autoexamen haga parte de la rutina mensual de cada mujer para prevenir o detectar a tiempo el cáncer de seno.



Paso 1:

Colócate frente a un espejo, observa y revisa ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.



Paso 2:

Mirando fijamente el espejo, coloca las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presiona los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.



Paso 3:

Con el mismo fin, coloca las manos sobre las caderas y has presión firmemente hacia abajo, inclinándote levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.



Paso 4:

Levanta el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examina tu mama izquierda.

Inspecciona de manera cuidadosa deslizando en forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno, comenzando en la periferia de la parte superior izquierda hasta llegar al pezón. Pon especial cuidado en el área de la mama que se encuentra entre el pezón y la axila. Realiza el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándote con la mano izquierda. Este paso puede realizarse acostada, ya que el tejido se extiende y facilita la palpación o en la ducha porque los dedos con el jabón se resbalan más fácilmente.



Paso 5:

Es importante que la mujer esté atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acuda de inmediato al médico.



Paso 6:

Los médicos recomiendan, además, realizar el paso número 4 acostada boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levanta el brazo y colócalo sobre la cabeza. Esta posición distribuye el tejido mamario uniformemente sobre la región central y permite entrever mejor las lesiones tumorales pequeñas. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo. Como se indicó en el paso 4, lo mismo con el seno derecho.

RECUERDA QUE, EL CÁNCER CUANDO ES DIAGNOSTICADO Y TRATADO A TIEMPO SE PUEDE CURAR
