

Pasos para hacer el autoexamen del seno

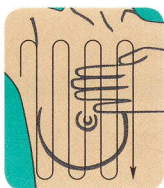
El autoexamen del seno (BSE, por sus siglas en inglés) es una herramienta que puede ayudarle a conocer la apariencia y forma normal de sus senos. El autoexamen del seno involucra el mirar y palpar sus senos. Si usted nota cualquier cambio en sus senos, vaya con su doctor de inmediato.



Paso 1: Acostada

Palpe sus senos para sentir cambios:

- Acuéstese boca arriba y ponga una almohada debajo del hombro derecho.
- Usando las yemas de los tres dedos centrales de su mano izquierda, palpe el seno derecho.
- Aplique presión leve luego moderada y firme en movimientos circulares sin despegar los dedos de la piel.
- El movimiento de su mano debe ser de arriba hacia abajo.
- Palpe para sentir cambios en los senos, revise arriba y abajo de la clavícula y en la axila.
- Repita estos movimientos usando la mano derecha para examinar el seno izquierdo.



Estos movimientos se pueden repetir mientras se baña, usando las manos enjabonadas.

Paso 2: Frente al espejo

Mire sus senos para encontrar cambios:

- Mantenga los brazos sueltos a los lados del cuerpo.
- Levante los brazos arriba sobre la cabeza.
- Presione sus manos sobre las caderas y flexione los músculos del pecho.
- Inclínese hacia adelante, manteniendo las manos sobre las caderas.

