

Auto examinacion de seno

Colócate frente a un espejo con los brazos relajados a tus costados.

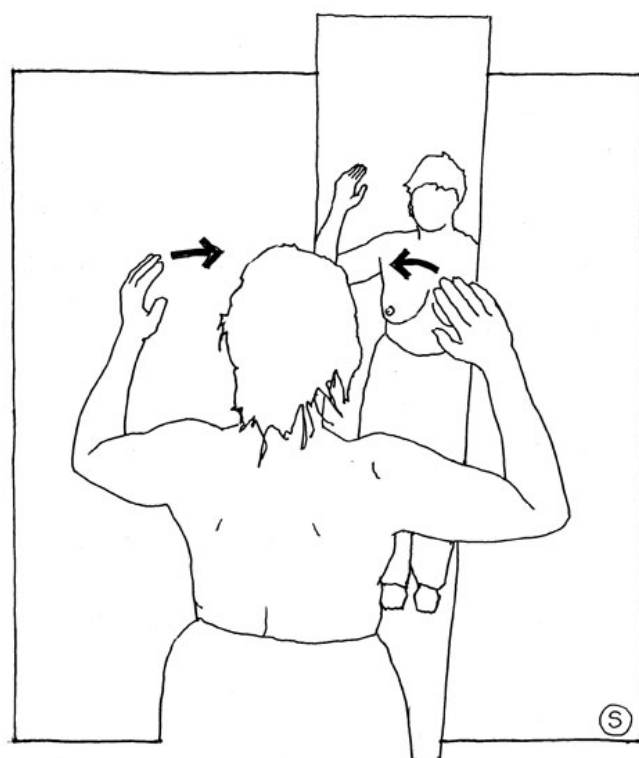
Compara tus senos. Revisa la posible presencia de algún cambio, áreas reseca o cambios de color en la piel.

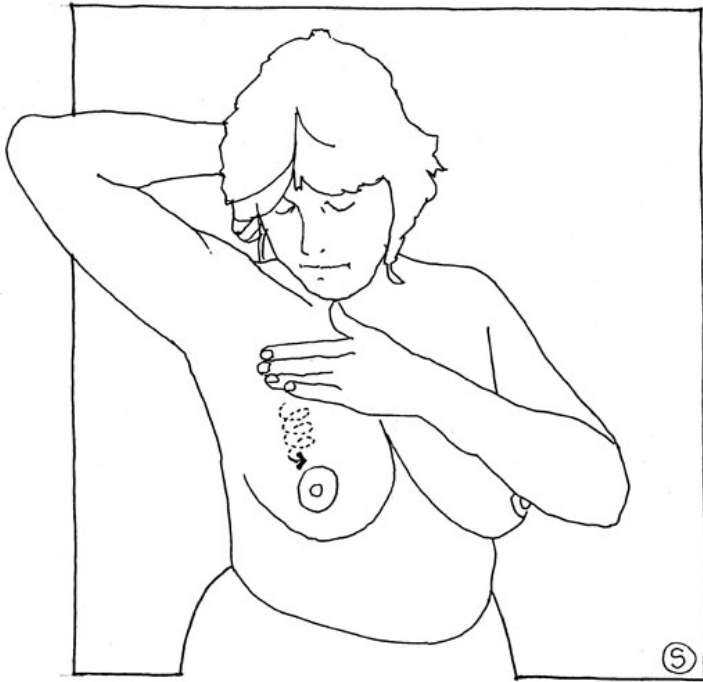


Frente al espejo, levanta los brazos lentamente mirando fijamente hacia tus senos. Controla que los dos senos tengan el mismo movimiento y flexibilidad. Busca cualquier bulto o hoyuelo en los senos.



Presiona delicadamente los pezones para asegurarte que no haya ningún derrame de líquidos.





Levanta tu brazo derecho.
 Examina tu seno derecho con la mano izquierda. Haz esto con los dedos juntos, estirados y firmes. Comienza por el área externa y ve examinando hacia adentro en forma circular hasta el pezón.
 Comprueba la presencia de cualquier bulto u hoyuelo.
 Realiza la misma examinación para el seno izquierdo con la mano derecha.

Inclina tu espalda hacia adelante mientras soportas el peso de tu seno derecho con la mano izquierda.
 Realiza la misma examinación que hiciste anteriormente en ambos senos.



Parate con la espalda recta.
 Deja que tu brazo izquierdo caiga libremente. Examina el área de la axila con tu mano derecha. Extiende y mantén firmes los dedos al hacerlo. Sientes algún bulto?
 Repite la misma examinación en el lado izquierdo.

Mucha suerte con tu examinación.

Si sentiste o notaste cualquier cosa inusual, acude a tu doctor inmediatamente. El o ella te examinarán. Podrías tener un quiste. Esto es el principio de un tumor, es un inocente bulto. Un doctor te podrá decir si cualquier bulto que pudieses haber sentido es un quiste o no. Existe la posibilidad de que sólo sea un bulto normal en tus senos. Estos son llamados mastopatías. Después de esto, es recomendable que te un doctor te examine una vez al año. Si el doctor tuviese alguna duda, te enviaria al hospital para que te realizen una radiografía de seno o una egeografía.