HEALTH
Research Institute
Helping Everyone Achieve a LifeTime of Health

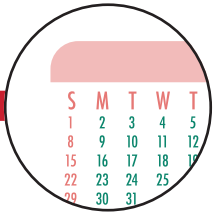
Every Woman Deserves
The Rose
Quality Breast Health Care

MENSUAL

AUTO-EXAMEN DE SENO

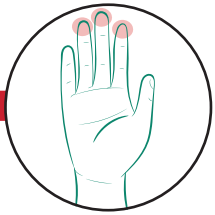
La realización de un autoexamen de mamas (breast self-examination, BSE) al menos una vez al mes la familiariza con los cambios en su cuerpo. Las BSEs son más fáciles en la ducha, donde la humedad te ayuda a sentir cualquier irregularidad. Reporte cualquier cambio a su médico o enfermera. Hágase exámenes regulares de los senos y pregunte sobre una mamografía.

1



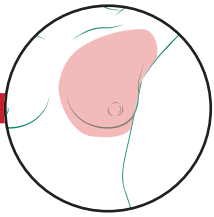
Revise una vez al mes, 2-3 días después de su menstruación.

2



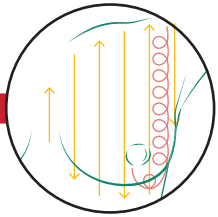
Use las yemas de los dedos con gel de ducha o Jabón (varios grados de presión).

3



Examine desde la clavícula, la axila, por debajo de la mama con el brazo levantado.

4

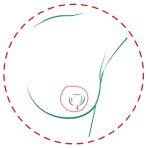


Use un movimiento circular sin levantar los dedos. Siga un patrón de arriba hacia abajo.
Repita los pasos del otro lado.

QUÉ BUSCAR

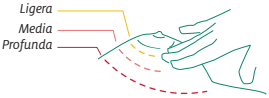
Examinar en busca de bultos u hoyuelos en la piel...

...cambio en la piel color o textura....



...deformación del pezón, cambio de color o fugas de líquido.

NIVELES DE PRESIÓN



UNIVERSITY of HOUSTON