

Se deben tener en cuenta las siguientes señales de alerta, si se identifica alguna de ellas se debe consultar al médico inmediatamente:.

Recomendaciones vitales a las que debes estar alerta

- |   |                       |   |                      |   |                             |    |                    |    |                        |    |               |
|---|-----------------------|---|----------------------|---|-----------------------------|----|--------------------|----|------------------------|----|---------------|
| 1 | Asimetría             | 4 | Vena creyente        | 7 | Huecos en la piel           | 10 | Fluido desconocido | 13 | Enrojecimiento o ardor | 16 | Bulto interno |
| 2 | Hurdimiento del pezón | 5 | Hendidura            | 8 | Piel de naranja             | 11 |                    | 14 |                        | 17 |               |
| 3 | Protuberancias        | 6 | Erosiones en la piel | 9 | Endurecimiento de las mamas | 12 |                    | 15 |                        | 18 |               |

Tomado de:  
<https://sites.google.com/site/tocateparaquenotetoqueusb/corporativoluzdeangelhotmailcom/autoexamen-de-seno>

Vigilada Mineducación  
**UB** Universidad de Boyacá®

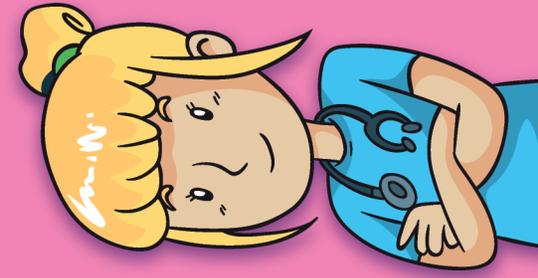


EL RINCÓN DE LA SALUD

División de Bienestar Universitario

Cada **15 días**

**Hall**  
 Bienestar Universitario



UB Universidad de Boyacá®

EL RINCÓN DE LA SALUD

División de Bienestar Universitario

Presenta:  
**COMPROMETIDOS**  
 CON EL  
**AUTOEXAMEN DE SENO**



# IMPORTANCIA

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

El autoexamen de mama es un método fundamental de diagnóstico precoz del cáncer mamario por lo que constituye un instrumento de prevención.

Las mujeres pueden reducir el riesgo de padecer cáncer de mama manteniendo un peso saludable, reduciendo la ingesta de alcohol y tabaco, manteniéndose físicamente activas y amamantando a sus hijos.



# PROCEDIMIENTO

El autoexamen debe ser realizado como parte integral del autocuidado de cada mujer, por lo tanto, puede hacerlo ella misma una vez al mes, cinco a siete días después de la menstruación, cuando la tensión del seno es menor, si no hay menstruación se debe elegir un día fijo para realizarlo todos los meses.

## Estos son los PASOS para el Autoexamen de Seno

**1.** Colóquese frente a un espejo, gire el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda un par de veces e inspeccione ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel alrededor del pezón (areola).

Ponga las manos detrás de la cabeza y haga presión, mueva los codos hacia arriba, hacia adelante y fíjese si aparecen hundimientos o abultamientos en cualquier parte del seno.



**3.** Con el mismo fin coloque las manos sobre la cadera, presione hacia abajo y hacia adentro.



**4.** Levante el brazo izquierdo y con la mano derecha examine su seno izquierdo. Deslice los dedos de la mano en forma circular alrededor de todo el seno. No olvide palpar también el pezón, la areola y la axila. Realice el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda.

**5.** El examen culmina exprimiendo suavemente los pezones entre los dedos índice y pulgar. Si durante este procedimiento usted detecta secreción en alguno de sus senos acuda al médico inmediatamente.



**6.** Los médicos recomiendan realizar los pasos 4 y 5 acostada. Colóquese boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo de su hombro. Levante el brazo y colóquelo sobre la cabeza. Esta posición distribuye el tejido mamario y permite detectar mejor las lesiones tumorales pequeñas. Con la mano derecha palpe el seno izquierdo y viceversa.

