



CÓMO REALIZAR UN AUTOEXAMEN DE MAMA

Los autoexámenes de mamas (BSE) fomentan la autoconciencia mamaria (familiarizarse con las propias mamas) para que puedas informar a un médico sobre cualquier cambio nuevo para su posterior seguimiento.

PASO 1

Mientras te miras al espejo, coloca las manos en las caderas y examina tus senos. Busca hoyuelos, enrojecimiento, dolor, erupciones o hinchazón.

PASO 2

Mientras sigues mirándote en el espejo, levanta los brazos por encima de la cabeza y busca los mismos cambios.

PASO 3

Con los brazos aún por encima de la cabeza, busca cualquier signo de líquido que salga de uno o ambos pezones.

PASO 4

Acuéstese boca arriba y use la mano derecha para palpar el seno izquierdo. Manteniendo los dedos planos, aplique presión y palpe todo el seno, realizando movimientos circulares alrededor y de arriba abajo, como se muestra en la imagen.

PASO 5

Repita el paso 4 utilizando la mano izquierda sobre el seno derecho.
Si detecta algún bulto, consulte a su médico.



Source: Breast Self Exam. [breastcancer.org](https://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_exam)
https://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_exam