

AUTOEXAMEN DE SENO

POR QUE ES IMPORTARTANTE?

Toda mujer debería hacerse este examen porque es la manera fácil de detectar tempranamente la aparición de cualquier anormalidad en sus senos.

CUANDO DEBE HACERSE?

Este examen debe realizarse mensualmente con el fin de que usted se familiarice con la apariencia y consistencia de sus senos cuando usted ya los conoce es fácil percibir cualquier cambio en ellos si usted menstrúa realice el examen entre el segundo y el tercer día después de haber terminado la regla si usted ya no menstrúa escoja un día fijo. Como el primer día de cada mes para así recordar que es tiempo de hacerse su auto examen de seno.

SIGA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES:

- Colóquese frente a un espejo e inspeccione ambos senos en busca de hoyuelos desviaciones del pezón o descamación de la piel especialmente en la ureola.
- Mirando con cuidado el espejo coloque las manos detrás de la cabeza y presione hacia delante fíjese si hay retracción de la piel o el pezón o abultamiento en sus senos.

