

Examine sus senos el mismo día de cada mes

Examine sus senos una semana después del inicio del periodo menstrual, cuando la inflamación y sensibilidad de sus senos es menor



1. Examine sus senos en frente al espejo buscando síntomas o anomalías



2. Examine sus pezones cuidadosamente, bultos pueden encontrarse debajo del pezón



3. Examine sus senos con los pulpejos de los tres dedos centrales, aplique mediana a profunda presión y utilice luz para el examen. Realice este examen en posición sentada y parada. (Vea paso 4, para el área a ser examinada)



4. El examen debe iniciarse desde la clavícula y en forma descendente y luego ascendiendo hasta cubrir totalmente el área de la mama/seno



5. Acuéstese boca arriba, en esta posición su tejido mamario estará dispuesto en una forma más homogénea. Repita paso 3 y 4 en esta posición.

Síntomas y signos

- ✓ Inflamación de la mama/ seno parcial o total (a pesar de que no se palpe ningún bulto)
- ✓ Irritación arrugamiento de la piel de la mama/ seno (a veces luce como piel de naranja)
- ✓ Dolor en la mama/ seno o en el pezón
- ✓ Retracción del pezón (pezón umbilicado)
- ✓ Enrojecimiento, descamación o engrosamiento de la piel de la mama/ seno o del pezón
- ✓ Descarga de líquido por el pezón (diferente de la leche materna)



1. Examine sus senos en frente al espejo por cualquier sintoma o anomalía



2. Examine el pezón, la mayoría de los bultos en hombres se localizan debajo del pezón.



3. Examine sus senos con los pulpejos de los tres dedos centrales, aplique mediana a profunda presión y utilice luz para el examen. Realice este examen sentado y parado. (Vea paso 4, para el área a ser examinada)



4. El examen debe iniciarse desde la clavícula y en forma descendente y luego ascendiendo hasta cubrir totalmente el área de la mama/seno.



5. Acuéstese boca arriba, en esta posición su tejido mamario estará dispuesto en una forma más homogénea. Repita paso 3 y 4 en esta posición.

Síntomas y signos

- ✓ Un bulto indoloro o engrosamiento del tejido mamario
- ✓ Cambios en la piel que cubre el seno, como ser arrugamiento, enrojecimiento y piel de naranja
- ✓ Cambios en el pezón, como ser enrojecimiento, descamación o un pezón que comienza a meterse hacia adentro (pezón umbilicado)
- ✓ Descarga de líquido por el pezón