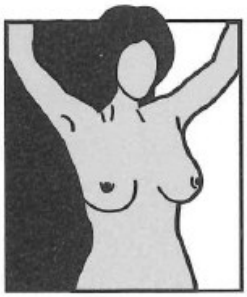
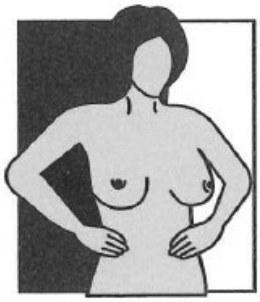
Chequeo de salud para las mujeres

Revise su salud.



AUTOEXAMEN DEL SENO

Examínese los senos una vez al mes (7 días después de su menstruación o escoja un día mensualmente si ya no menstrua).



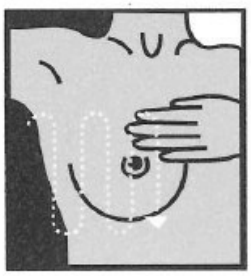
Parada enfrente del espejo

Parese enfrente del espejo con los brazos al costado, luego con los brazos hacia arriba y después con las manos presionando sus caderas. El propósito es descubrir cualquier cambio de sus senos de forma visual o palpables. Trate de notar bultos o ver cambios en la piel o los pezones como:

- hoyuelos de la piel
- enrojecimiento
- arrugamiento
- engrosamiento de la piel
- deshecho del pezón
- resecamiento del pezón

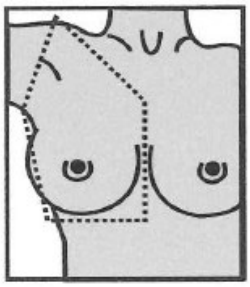
Acostada

Coloque su mano derecha abajo de su cabeza. Con las yemas de sus tres dedos de en medio de la mano izquierda use 3 diferentes niveles de presión para hacer movimientos circulares ligeros, medianos y luego más fuertes para sentir si hay algún bulto. El dibujo ilustrado a la derecha muestra un patrón vertical del area que debe cubrir. Repita los mismos pasos en su seno izquierdo.



Si nota o siente algún cambio, o tiene preguntas llame a su doctor de inmediato.

Las mejores formas de protección para detectar el cáncer del seno temprano son: el autoexamen de los senos mensualmente (BSE), un exámen físico anual (CBE) y un mamograma. Para saber si usted califica para un mamograma gratis llame al 1-888-257-8502.



Arizona Department of Health Services

Information adapted from materials developed by the Arizona Department of Health Services Well Woman HealthCheck Program (http://www.azdhs.gov/hsd/healthcheck/wellwoman/).