



Mensajes de Autoconocimiento de los senos

1. Conozca qué riesgo corre

- Hable con su familia** para conocer los antecedentes familiares de salud
- Hable con su doctor** sobre su riesgo personal de tener cáncer de seno

2. Sométase a exámenes de detección

- Pregunte a su doctor** cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted, si usted corre un mayor riesgo
- Hágase una mamografía** cada año a partir de los 40 años de edad si usted corre un riesgo promedio
- Hágase el examen clínico de los senos** al menos cada 3 años a partir de los 20 años de edad y anualmente a partir de los 40 años de edad
- Inscríbese** para recibir un recordatorio para hacerse exámenes de detección en komen.org/recordatorio

3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

- Vaya al doctor si nota alguno de estos cambios del seno:
 - Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo la axila
 - Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno
 - Cambio en el tamaño o la forma de su seno
 - Hoyuelos o arrugas en la piel
 - Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón
 - Hundimiento del pezón o de otras partes del seno
 - Secreción repentina del pezón
 - Dolor reciente y persistente en alguna parte

4. Lleve un estilo de vida saludable

- Mantenga un peso saludable
- Incorpore el ejercicio a su rutina
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas
- Limite el uso de hormonas menopáusicas
- Si puede, amamante a su bebé

Para obtener más información visite nuestra página de Internet o llame a nuestra línea de ayuda para el cuidado de los senos.

www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

Los signos del cáncer de seno no son iguales en todas las mujeres. Es importante conocer la apariencia y sensación normal de sus senos. Si usted nota cualquier cambio en sus senos, vaya con su proveedor de servicios médicos.

Los cambios sobre los que deben informarse son:

- Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo la axila



- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno



- Cambio en el tamaño o la forma de su seno



- Hoyuelos o arrugas en la piel



- Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón



- Hundimiento del pezón o de otras partes del seno



- Secreción repentina del pezón



- Dolor reciente y persistente en alguna parte

