

# Paso a Paso Guía para el Autoexamen de los Senos

***La Mejor Protección Es la Detección Temprana***

## **En La Ducha**

Ponga una mano detrás de la cabeza. Con los dedos planos (sin usar las puntas) deslice la mano sobre todas las partes de sus senos en busca de bolitas, nudos o engrosamientos. Utilice el método que le recomienda su profesional de cuidados de la salud en su examen clínico de los senos. Use la mano derecha para el seno izquierdo y la izquierda para el seno derecho.



## **Ante El Espejo**

Con las manos a los lados, busque cambios en la forma, tamaño o en la textura de la piel de sus senos. Levante sus brazos sobre la cabeza y revise otra vez si hay algún cambio. Examine sus pezones en busca de alguna costra o secreción.



## **Recostada**

Para examinar su seno derecho, coloque una almohada debajo de su hombro derecho y ponga su mano derecha detrás de la cabeza. Usando la misma técnica como en la regadera, examine el seno derecho con la mano izquierda ponga la mano izquierda detrás de la cabeza y repita el examen con la mano derecha sobre su seno izquierdo.



[www.nvchospital.com](http://www.nvchospital.com)