Si es una mujer mayor
de 40 años de edad,
llame al 1 (800) 511-2300,
de lunes a viernes,
para averiguar si califica para un
examen clínico de los senos y un
mamograma gratuitos.

Programas para la Detección del Cáncer:
Cada Mujer Vale

División de Educación Profesional
Departamento de Servicios de Salud de California
Spanish

July 2006

Qué esperar durante un examen clínico de los senos

Una parte importante del examen de sus senos es hablar con su médico o enfermera.

Su médico o enfermera hablarán con usted sobre lo siguiente:

- Su historia clínica y su riesgo de tener cáncer de seno.
- Sus preguntas o inquietudes sobre sus senos.
- Cada paso del examen.
- Su comodidad durante el examen.

Hable con su médico o enfermera sobre:

- Las partes de sus senos que le parezca que no luzcan normales o tengan algo raro.
- Información o palabras que no entienda.
- Las pruebas o exámenes que pueda necesitar.
- Materiales impresos sobre examinarse los senos usted misma y mamogramas.

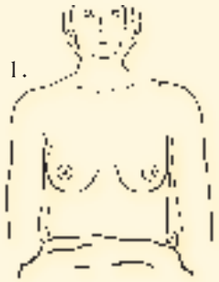
Las mujeres deben obtener un examen clínico de los senos todos los años realizado por un médico o una enfermera.

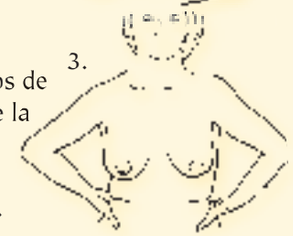
- El examen se hace en un consultorio privado.
- Se tendrá que quitar toda la ropa arriba de la cintura.
- Si lo desea, puede tener a alguien en el consultorio cuando le hacen el examen. Pida a alguien del personal femenino, a un amigo o a un pariente que esté presente.

Durante el examen clínico de lo senos

Estando sentada:

- El médico o la enfermera le miran los senos para ver si hay algún cambio en la forma, la piel o el pezón. Es posible que le pidan que ponga los brazos en las siguientes posiciones:
  1. brazos a los lados
  2. brazos por encima de la cabeza
  3. manos en las caderas.



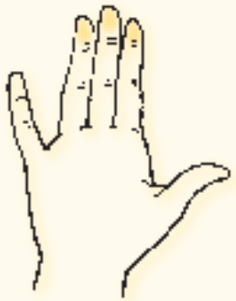


- El médico o la enfermera le examinan los ganglios linfáticos de arriba y abajo de la clavícula y de la axila para ver si están hinchados.

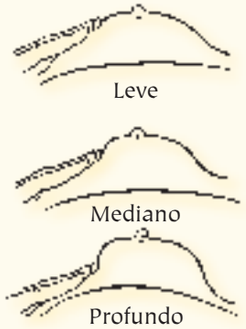
Estando acostada:

- El médico o la enfermera le hacen un examen clínico de los senos siguiendo un patrón. Mueven la mano hacia arriba y hacia abajo sobre el seno (como cortando el pasto). Cubren todas las partes de ambos senos, incluyendo el pezón.

- El tejido de los senos cubre una superficie grande, desde la clavícula hasta la línea del sostén y desde el esternón hasta la mitad de la axila.
- El médico o la enfermera palpan el tejido de los senos con las yemas de los tres dedos del medio.



- Puede haber bultos en cualquier parte del seno, de manera que el médico o la enfermera tendrán que usar presión leve, mediana y profunda para palpar todo el tejido del seno. La presión profunda puede doler, pero es muy importante para hacer un examen completo.



El final del examen:

- Pida a su médico o enfermera que la dejen palpar su propio tejido del seno, para que pueda aprender qué es normal para usted.
- Usted o su médico o enfermera hablarán sobre el plan de exámenes y seguimiento que sea el mejor para usted.

Tres pasos para un examen de los senos completo

Encontrar un cáncer de seno temprano le da más opciones para luchar contra él. Siga un programa regular de exámenes de los senos que incluya:

PASO 1 **Un examen clínico de los senos** realizado por un médico o una enfermera como se halla descrito en este folleto. *Cada 3 años a partir de los 20 años de edad hasta los 40. Todos los años a partir de los 40 años de edad.*

PASO 2 **Un mamograma** (una radiografía de los senos) ordenado por su médico o enfermera. *Todos los años a partir de los 40 años de edad.*

PASO 3 **Un autoexamen de los senos** que puede hacer usted misma en la misma fecha todos los meses. Pregunte a su médico o enfermera cómo hacerse el examen.