



# Mensajes de Autoconocimiento de los senos

## 1. Conozca qué riesgo corre

- Hable con su ambos lados de su familia (materna y paterna)** acerca de sus antecedentes familiares de salud.
- Hable con un doctor** sobre su riesgo de tener cáncer de seno.

## 2. Sométase a exámenes de detección

- Hable con un doctor** sobre cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted, si usted corre 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](http://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](http://www.komen.org) 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

## Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

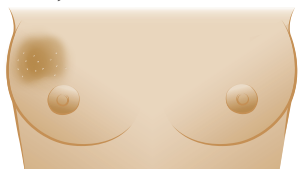
Los signos del cáncer de seno no son iguales en todas las mujeres. Es importante conocer la apariencia y sensación normal de sus senos. Si usted nota cualquier cambio en sus senos, vaya al doctor.

### Los cambios sobre los que deben informarse son:

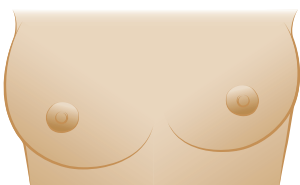
- Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo la axila



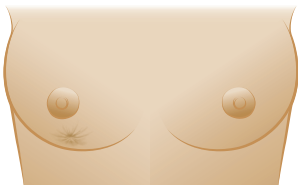
- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno



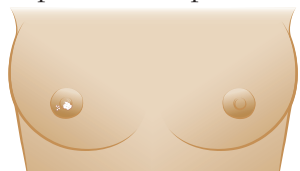
- Cambio en el tamaño o la forma de su seno



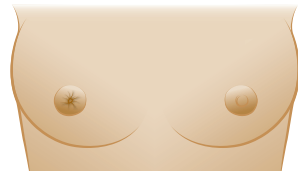
- Hoyuelos o arrugas en la piel



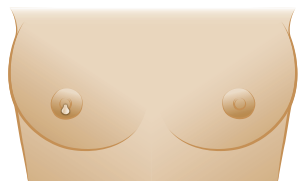
- Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón



- Hundimiento del pezón o de otras partes del seno



- Secreción repentina del pezón



- Dolor reciente y persistente en alguna parte

