

Steps to Breast Self-Examination



nwa
homepage.com

Just as your period ends (or at the same time each month if you do not have periods), check for any change in the normal look or feel of your breasts. Report any changes to your doctor or nurse. Go for regular breast exams and ask about a mammogram.

Step One: Lying Down

Feel for a hard lump, thickening or any change in your breast tissue.

- Lie down on your back with a pillow under your right shoulder
- Use the pads of the three middle fingers on your left hand to examine your right breast
- Press using light, medium and firm pressure in a circular motion
- Follow an up and down pattern
- Feel for changes in your breast, above and below your collarbone and in your armpit area
- Repeat on your left breast using your right hand

These steps may be repeated while bathing or showering using soapy hands.

Step Two: In Front of the Mirror

Look for changes in the shape, size or appearance of your breasts. Look for dimpling, rash or puckering of the skin or nipple, nipple discharge or any change from normal. Inspect your breasts in four steps:

- Hold arms at your sides
- Hold arms over your head
- Press your hands on your hips to tighten your chest muscles
- Bend forward with your hands on your hips



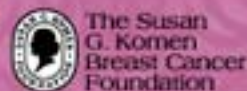
For more information about breast health or breast cancer, please call the Komen National Toll-free Breast Care Helpline (1.800.462.9273) or visit our Web site. The Komen Foundation does not provide medical advice.

1-800 I'M AWARE®

www.komen.org

©2008 The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation. See No. 901-01

Pasos para el Autoexamen del Seno



Tan pronto le pase la regla o período (o el mismo día de cada mes si ya no tiene la regla), examine cómo se ven y cómo se sienten sus senos, buscando cualquier cambio. Informe inmediatamente cualquier cambio a su doctor o enfermera. Visite regularmente al doctor para sus exámenes de los senos y pregunte sobre la mamografía.

Paso 1: Acostada

Fijese si siente una bolita dura, la piel más gruesa o cualquier cambio en el tejido del seno.

- Coloque una almohada debajo de su hombro derecho y ponga el brazo derecho debajo de la cabeza
- Con la mano izquierda extendida, examínese con la yema de los dedos, usando los tres dedos del medio
- Examínese haciendo presión leve, moderada y firme en cada área del seno, usando pequeños movimientos circulares
- Examínese de arriba hacia abajo
- Busque cambios en toda el área del seno, arriba y abajo del cuello (clavícula) y en la axila
- Repita estos pasos en el seno izquierdo

Puede repetir estos pasos de pie mientras se baña, con las manos enjabonadas.

Paso 2: Frente al Espejo

Mire sus senos cuidadosamente, buscando cambios en su forma, tamaño y apariencia. Observe si ve arrugas, hoyuelos o sarpullido en la piel o el pezón. Mire si sale secreción del pezón o si nota cualquier cambio fuera de lo normal. Examine sus senos en cuatro pasos:

- Con los brazos sueltos a los lados de su cuerpo
- Con las manos sobre la cabeza
- Con las manos en las caderas, presionando firmemente para flexionar los músculos del pecho
- En la misma posición, inclínese un poco hacia delante



Para más información sobre la salud de los senos o el cáncer de seno, llame sin costo alguno a la línea Nacional Komen de Ayuda sobre el Cuidado de los Senos al 1.800.462.9273, o visítenos en Internet en www.komen.org. La Fundación Komen no brinda consejos médicos.

1-800 I'M AWARE®

www.komen.org

©2008 The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation. See No. 901-01