

## ¿Qué puede esperar durante un examen clínico de los senos?

- El examen se realiza en una habitación privada.
- Deberá quitarse toda la ropa desde la cintura hacia arriba.
- Tal vez desee que haya alguien más con usted en la habitación. Pídale a alguien del personal femenino, una amiga o miembro de la familia que esté presente.

**Hablar** acerca de la salud de sus senos es una parte importante de su examen médico.

La persona que la examine le **hablará** acerca de lo siguiente:

- Sus antecedentes de salud y riesgo de cáncer de senos.
- Preguntas o inquietudes acerca de sus senos.
- Cada paso del examen.
- Su comodidad durante el examen.

**Hable** con la persona que la examine acerca de:

- Las zonas de sus senos que usted considere que no lucen o no parecen estar bien.
- Información o palabras que usted no comprenda.
- Evaluaciones o pruebas que usted podría necesitar.

*“La Detección Temprana es la Mejor Protección.”*

Si usted es una mujer de entre 21 y 64 años de edad, llame a **1-800-450-4611**

para averiguar si califica para las evaluaciones gratuitas de cáncer de senos y cervical a través de Best Chance Network.



*Agradecemos especialmente al Departamento de Servicios de Salud de California, Unidad Profesional de Educación, Sección Detección de Cáncer por las ilustraciones y contenido original para este folleto.*

[www.scdhec.gov/bcn](http://www.scdhec.gov/bcn)

ML-025382 4/18

## Qué Esperar Durante un Examen Clínico de los Senos

El examen clínico de los senos, realizado por un médico o enfermera, debe formar parte de su atención médica regular. Este folleto puede ayudarle a comprender el examen.

South Carolina Department of Health and Environmental Control

## Durante el Examen

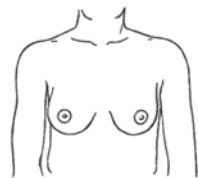
### Mientras está sentada:

La persona que la examina mira sus senos para ver si existe algún cambio en la forma, en la piel o en el pezón. Tal vez le solicite que coloque sus brazos en las siguientes posiciones:

- A) Brazos relajados a los costados
- B) Brazos sobre la cabeza
- C) Manos en la cadera



Se revisan los ganglios linfáticos por encima y por debajo de su clavícula y en la zona de la axila para ver si existe hinchazón.



A) Brazos relajados a los costados



B) Brazos sobre la cabeza



C) Manos en la cadera



### Mientras está recostada:

Se revisa el tejido mamario con las yemas de los tres dedos del medio. Esto ayudará a la persona que la examina a palpar todo su tejido mamario.

El tejido mamario cubre una zona extensa: desde la clavícula hasta la línea del corpiño, y desde el esternón hasta la parte media de la axila.

La persona que la examina realiza un examen clínico de los senos (CBE, por sus siglas en inglés) siguiendo un patrón de búsqueda. Un buen patrón es la franja vertical. Este patrón se mueve hacia arriba y hacia abajo del seno en filas uniformes. Cubrirá todas las partes del seno, incluso el pezón.

La persona que la examina palpa su tejido mamario con tres niveles de presión: liviana, media y profunda. Estas tres presiones ayudan a palpar todas las capas del tejido mamario donde podrían existir nódulos. Algunas veces la palpación del tejido profundo puede causar algunas molestias. Pero esto es muy importante para palpar el tejido profundo.

Presiones: Liviana



Media



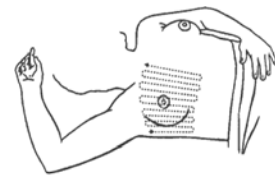
Profunda



Yemas de los dedos



Zona de tejido mamario



Patrón de franja vertical

## Final del Examen

- Tal vez desee tener la opción de aprender cómo revisarse los senos para saber cuál es su tejido mamario normal.
- Usted y la persona que la examine hablarán acerca de un plan de evaluación regular y seguimiento que sea mejor para usted.

### ¿Qué puede hacer para cuidar sus senos?

- Siga una dieta saludable y limite el consumo de alcohol.
- Mejorar sus posibilidades de tener una vida saludable al descubrir a tiempo el cáncer de senos.
- Un plan para una buena salud de los senos incluye lo siguiente:

**1. Realícese un Examen Clínico de los Senos** con un médico o enfermera profesional o médico adjunto.

**Edad**  
20 a 39

Cada tres años

**2. Realícese una Mamografía** (radiografía de los senos).

**Edad**

40 y mayores: todos los años

**3. El Autoexamen de Senos** es opcional y las mujeres pueden elegir hacerlo mensualmente o en forma irregular.

**Edad**

A partir de los 20 años de edad

