

SALUD

EL AUTOEXAMEN DEL PECHO

A Product of the
Geneseo Migrant Center
27 Lackawanna Ave.
Mt. Morris, NY 14510

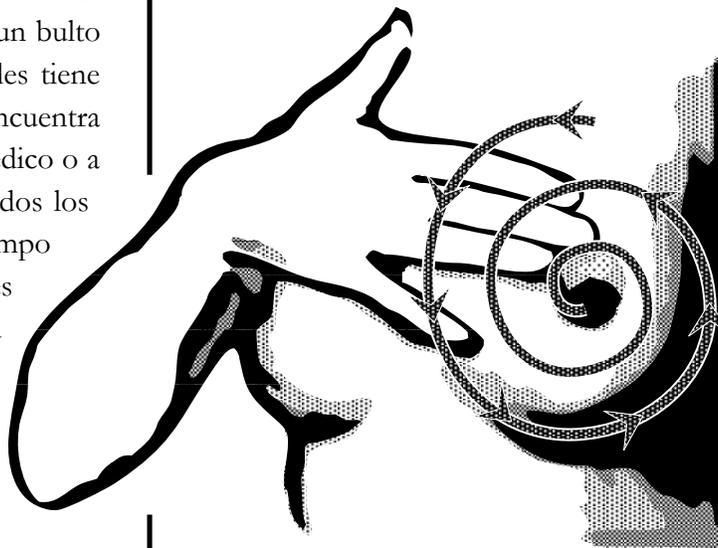
*Revised with funding from the NYS
Department of Education,
Migrant Education.
©2002
All Rights Reserved*



El autoexamen del pecho (BSE) incluye tocar y examinar tus pechos. Todas las mujeres, desde la pubertad hasta la edad madura, deben hacer este examen mensualmente. Es fácil de hacer. Busque bultos o cualquier cambio. Cuanto más pronto se detecte un bulto o un cambio, más oportunidades tiene de encontrarles remedio. Si encuentra un cambio, debe llamar a su médico o a la clínica. Recuerde que no todos los bultos son cáncer. El mejor tiempo para hacerse este autoexamen es una semana después de su periodo menstrual.

Para hacerse el examen, debe:

- Levantar una mano sobre la cabeza
- usar los tres dedos del medio de la otra mano
- empezar en la cima de uno de los pechos y prosiga haciendo círculos
- bucar hinchazones o bultos
- haga al menos tres círculos
- haga cada círculo más pequeño hasta llegar al pezón
- apriete el pezón con cuidado para ver si echa líquido
- repita el procedimiento dos veces en cada pecho



Si encuentra bultos o líquido, llame al médico. Una vez al año debe ir al médico para hacerse este examen. Además, pregúntele al doctor sobre mamogramas. Un mamograma es una radiografía del pecho que puede descubrir bultos demasiado pequeños que usted no puede encontrar. ■