



## AUTOCONOCIMIENTO de los SENOS

1

Conozca qué riesgo corre

- Hable con su familia** para conocer los antecedentes familiares de salud.
- Hable con su doctor** sobre su riesgo personal de tener cáncer de seno.

Sométase a exámenes de detección

- Pregunte a su doctor** cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted, si corre un riesgo mayor.
- Hágase una mamografía** anualmente 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.

2

3

Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

- Vaya al doctor de inmediato si nota alguno de estos cambios en sus senos:**
  - Una masa, bolita dura o la piel más gruesa
  - Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento
  - Cambio en el tamaño o la forma de su seno
  - Hoyuelos o arrugas en la piel
  - Picazón, dolor, escama en la piel o sarpullido en el pezón
  - Hundimiento del pezón o de otras partes
  - Secreción repentina del pezón
  - Dolor reciente y persistente en alguna parte

Lleve un estilo de vida saludable

- Mantenga un peso corporal saludable.
- Incorpore el ejercicio a su rutina.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas.
- Limite el uso de hormonas postmenopáusicas.
- Haga lo posible por lactar a su bebé.

4

Para más información visite nuestra página de Internet o llame a nuestra línea de ayuda para el cuidado de los senos.

[www.komenpr.org](http://www.komenpr.org)

1-877-GOKOMEN  
(1-877-465-6636)



Las señales de cáncer de seno no son iguales en todas las mujeres, por eso es importante conocer la forma y sensación normal de sus senos.

**Si nota cualquiera de estos cambios acuda a su proveedor de servicios médicos:**

**Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno**



**Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento**



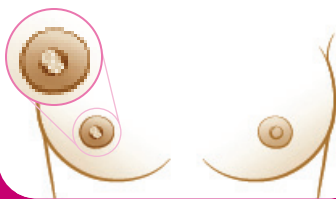
**Un cambio en el tamaño o la forma del seno**



**Hoyuelos o arrugas en la piel**



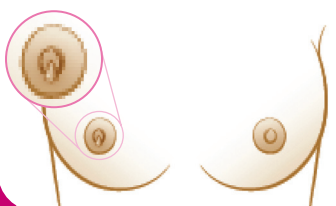
**Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón**



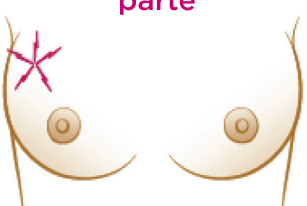
**Hundimiento del pezón o de otras partes del seno**



**Secreción repentina del pezón**



**Dolor reciente y persistente en alguna parte**



[www.komenpr.org](http://www.komenpr.org)

787-751-9096