

AUTO EXAMEN DE LOS PECHOS

Si usted examina sus pechos cada mes, llegará a conocer la forma de los mismos y su textura al palparlos. Esto le facilitará notar cualquier cambio. Si usted nota alguno de los cambios siguientes en un pecho, compárelo con el otro pecho. Si todavía tiene dudas, hágase examinar por su médico lo antes posible:

- Cambios en el tamaño y forma de sus pechos
- Areas de su pecho que se tornan rojizas, se sienten caliente o tienen la apariencia de una cáscara de naranja
- Hoyuelos, arrugas o pliegues en la piel de su pecho que son nuevos
- Cambios en sus pezones o aureolas tales como una erupción roja que le causa escozor
- Nódulos en sus pechos que antes no se hallaban presentes
- La secreción de fluido a través del pezón

Examine sus pechos a la misma fecha cada mes; aproximadamente 7 días después del primer día de su período o regla. Después de la menopausia o una histerectomía, examínelos el mismo día cada mes, por ejemplo, el primer día del mes.

Visite su médico y haga que le examine sus pechos una vez al año.

Los aspectos más importantes que se deben recordar acerca del auto examen de las mamas son:

- Realícelo regularmente
- Muestre cualquier cambio no normal a su médico
- Cada vez que lo haga, lleve a cabo un examen completo de sus pechos

***Y LO MAS IMPORTANTE, ¡EXAMINE SUS PECHOS
CADA MES!***