

La Deteccion Temprana Es La Llave De La Sobrevivencia.

La deteccion temprana del cancer del seno es la llave de la sobrevivencia:

El Cancer de Senos en las mujeres es el Segundo Cancer mas diagnosticado y afecta a una de cada ocho mujeres en Los Estados Unidos. La meta es poder realizar exámenes de Mamografia y Auto-exámenes de Senos para poder identificar anomalías lo mas pronto possible. Si el Cancer de Seno se detecta a tiempo, hay mas opciones de tratamiento y mas oportunidades de sobrevivencia.

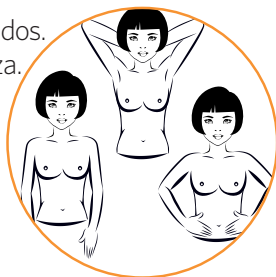
Auto-Examen De Senos Mensuales: El Centro de Cuidado de los Senos Carol Milgard recomienda, que las mujeres se hagan un Auto-examen cada mes para poder reconocer que es ver y sentir sus senos normales. Y si nota un cambio en sus senos o en las axilas, asegurese de visitar a su medico inmediatamente.

PASO 1: CHEQUE POR ALGUN CAMBIO.

(Cambios en la forma, la piel, los pezones y la configuracion de las venas en los senos)

Frente al espejo:

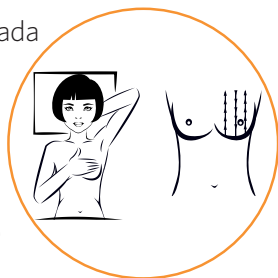
- Mantenga sus brazos sobre sus costados.
- Mantenga los brazos sobre su cabeza.
- Ponga sus manos sobre sus caderas y apriete los musculos de su pecho.
- Ponga sus manos sobre sus caderas e inclinese hacia el frente.



PASO 2: TOQUESE PARA SENTIR SI HAY CAMBIOS.

Acostada:

- Acuestese y coloque una almohada bajo su hombro derecho.
- Use sus tres dedos medios de su mano izquierda para checar su seno derecho.
- Presione usando baja, mediana y presion firme simulando un circulo sin levantar los dedos de la piel.
- Siga con el mismo metodo de arriba hacia abajo.
- Sienta si hay cambios en sus senos abajo de su clavícula y en su axila.
- Repita la misma operacion en su seno Izquierdo usando su mano derecha.



Marque en la cajita despues de cada examen mensual:

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Enero | <input type="checkbox"/> Abril | <input type="checkbox"/> Julio | <input type="checkbox"/> Octubre |
| <input type="checkbox"/> Febrero | <input type="checkbox"/> Mayo | <input type="checkbox"/> Agosto | <input type="checkbox"/> Noviembre |
| <input type="checkbox"/> Marzo | <input type="checkbox"/> Junio | <input type="checkbox"/> Septiembre | <input type="checkbox"/> Diciembre |