

## **Autoconocimiento VS Autoexamen**

**Por: Lynnes V. Estrada Rivera, MPHE**

**Banderas Educational Program, Susan G. Komen Puerto Rico**

De manera normal los seres humanos cambian de apariencia desde la pubertad hasta la edad adulta. En ocasiones estos cambios traen consigo el desarrollo de anomalías en el tejido de los senos. Estas anomalías pueden ser benignas, como por ejemplo: quistes y fibroadenomas. De igual forma es posible que se desarrollen anomalías malignas asociadas al cáncer de seno. El cáncer de seno, es un grupo de enfermedades caracterizado por el crecimiento descontrolado de células anormales. Nadie conoce que lo causa. Por eso no es posible prevenirlo, aunque si se puede reducir el riesgo de padecerlo.

Por mucho tiempo el autoexamen de los senos, fue considerado una prueba de detección temprana. Sin embargo, estudios recientes presentan que este no reduce la mortalidad por cáncer de seno. El autoexamen solo enfatiza la palpación de los senos, relegando la inspección visual. Además, se enfoca en la técnica, olvidando las señales de alerta. Así, surge el Autoconocimiento de los Senos, de Susan G. Komen®, como un concepto más abarcador. El autoconocimiento se compone de cuatro mensajes muy importantes:

**1. Conozca qué riesgo corre**

- Infórmese sobre su historial de familiar de salud.
- Hable con su médico sobre tu riesgo.

**2. Sométase a exámenes de detección**

**3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos**

- Si nota algún cambio en sus senos notifíquelo de inmediato a su médico.

**4. Lleve un estilo de vida saludable**

- La actividad física y la buena alimentación son sus mejores aliados para la salud.

Los cuatro mensajes presentados contienen información útil enmarcada en el conocimiento del cuerpo con relación a la salud de sus senos. Promueve la acción de las personas en el cuidado de su salud. El Autoconocimiento si salva vidas.

Conoce más sobre la salud de los senos en [www.komenpr.org](http://www.komenpr.org)