

## Autoconocimiento de los Senos

El cáncer de seno es el cáncer más diagnosticado en las mujeres, pero puede ser tratado exitosamente. Exámenes de detección, como el examen clínico de los senos y la mamografía, pueden ayudar a detectarlo en etapas tempranas, donde las posibilidades de supervivencia son mayores.

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.

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 sarpullida en el pezón

Hundimiento del pezón o de otras partes del seno

Secreción repentina del pezón

Dolor reciente y persistente en alguna parte del seno

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.