

BE BREAST AWARE

SPANISH

CONOZCA SUS SENOS

¿En qué consiste el conocimiento de los senos?

El conocimiento de los senos forma parte del conocimiento general de nuestro cuerpo. Es un proceso que le ayudará a conocer las características de sus senos y familiarizarse con el aspecto de los mismos. Llegar a conocer cómo varía el aspecto de sus senos en diferentes momentos le ayudará a comprender lo que es normal en su caso.

Puede familiarizarse con el tejido mamario de sus senos inspeccionándolo y palpándolo en el momento y el lugar que le resulten más convenientes (por ejemplo, en el baño, en la ducha o cuando se está vistiéndose).

El conocimiento de los senos y saber lo que es normal en su caso le ayudará a detectar cualquier alteración que se pueda producir.

Cuide de su propio bienestar

El seno normal

Antes de la menopausia sus senos presentan un aspecto diferente en diferentes momentos del mes. Durante los días anteriores al período se activa el tejido encargado de la producción de leche en los senos. Algunas mujeres notan durante estos días que sus senos tienen una textura más grumosa y se muestran más sensibles, especialmente en el área alrededor de las axilas.

Después de una histerectomía los senos normalmente presentarán los mismos cambios a lo largo del mes que antes de la operación, hasta el momento en que sus períodos lleguen a su fin natural.

Después de la menopausia los tejidos encargados de la producción de leche dejan de estar activos. Los senos normales se vuelven más suaves, menos firmes y no muestran una textura grumosa.

Sepa lo que es normal para usted

Posibles cambios a los que hay que prestar atención

Aspecto.

Cualquier cambio en el contorno o en la forma del seno, especialmente aquéllos causados por los movimientos de los brazos o al levantar los senos. Cualquier zona rugosa o marcas de aspecto extraño en la piel.

Sensación.

Malestar o dolores en un seno que no sean normales, especialmente si nunca se habían producido antes y son constantes.

Nódulos.

Cualquier nódulo, área endurecida o área con nódulos en un seno o axila que parezcan diferentes a los del otro seno o axila. Esto es muy importante si nunca se había identificado antes.

Cambios en los pezones.

Secreciones de líquido en los pezones que nunca se habían producido antes y que no sean de naturaleza lechosa. Áreas que sangran o rojizas y húmedas que no se curen con facilidad. Cualquier cambio en la posición de los pezones, por ejemplo un retraimiento o un cambio en la dirección de los mismos. Cualquier costra o erupción en el pezón o alrededor del mismo.

Sepa cómo examinarlos y hacer una palpación

Qué debe hacer si nota algún cambio

Los cambios en los senos pueden deberse a muchas razones. La mayoría son de carácter inofensivo, pero es necesario realizar pruebas, ya que existe una pequeña probabilidad de que estos cambios constituyan el primer indicio de un cáncer.

Si nota algún cambio en sus senos fuera de lo normal, **comuníquese a su médico inmediatamente**. Recuerde que no le está haciendo perder el tiempo a nadie. Si se trata de un cáncer, cuanto antes se detecte, más sencillo será el tratamiento requerido. Esto beneficiará en gran medida sus perspectivas de calidad de vida en el futuro.

El cáncer de mama es muy infrecuente en las mujeres de menos de 40 años. La incidencia de este cáncer aumenta con la edad.

Comunique a su médico cualquier cambio inmediatamente

Detección precoz del cáncer de mama

Si tiene más de 50 años, le recomendamos que se aproveche del programa de detección precoz del cáncer de mama del NHS, en virtud del cual se realiza una mamografía cada tres años. Una mamografía consiste en una imagen radiográfica que puede detectar anomalías en los senos en una fase muy temprana de desarrollo. Consulte con su médico para obtener más información sobre el programa de detección precoz del cáncer de mama.

No se ofrecen mamografías periódicas a las mujeres con una edad inferior a los 50 años, ya que no existe evidencia de que ello resulte beneficioso. Si tiene algún motivo de preocupación en relación con sus senos, consulte con su médico.

Conocimiento de los senos***Código de cinco puntos***

- Sepa lo que es normal para usted

- Examínelos y pálpelos
- Sepa qué tipo de cambios está intentando detectar
- Informe de cualquier anomalía inmediatamente
- Participe en las pruebas de detección precoz de cáncer de mama si tiene más de 50 años

© Crown copyright 2006

277238 1p Oct06

Producido por COI para el Departamento de Salud

Última actualización, octubre de 2006

Si necesita más ejemplares de este documento, mencione la referencia *277238/Be breast aware* y póngase en contacto con:

DH Publications Orderline,

E-mail: dh@prolog.uk.com

PO Box 777, London SE1 6XH

Tel: 08071 555 455

Fax: 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/