

# Todas las mujeres deben estar conscientes de sus Senos



Los senos cambian durante el transcurso de la vida de la mujer. Estar consciente de estos cambios y saber cómo se sienten los senos en diferentes ocasiones le ayudará a comprender lo que es normal para usted. Si usted está familiarizada con sus senos, le será más fácil notar cualquier cambio inusual que pudiera ser señal de cáncer de seno.

## Para estar consciente de sus senos:

1. Familiarícese con sus senos y lo que es normal para usted mirándolos y palpándolos
2. Visite al doctor si nota cualquier cambio inusual.
3. Si usted tiene una edad de 50-69 años hágase una mamografía (Rayos X del seno) en "BreastScreen" cada dos años.

## Familiarícese con sus senos y lo que es normal para usted

¿Cómo se ven y notan sus senos?

- Mírelos en el espejo y pálpelos de vez en cuando.
- Pálpelos cuando esté en la ducha o en el baño, acostada en la cama, o cuando se esté vistiendo, sólo lleva unos minutos.
- Tiene que palpar todo el tejido del seno, desde la clavícula hasta debajo de la línea del sostén y debajo del sobaco.

Use la parte plana de los dedos y las yemas de los dedos para palpar cerca de la superficie y más profundamente en el seno. No existe una manera única de palpar los senos. Estas indicaciones son sólo sugerencias. Usted puede encontrar la manera que le vaya mejor.

Si usted todavía tiene períodos, probablemente sus senos no siempre se notarán igual durante el transcurso del mes. Por

ejemplo, puede ser normal que sus senos se sientan doloridos, grumosos o hinchados un poco antes del período y blandos después del período.

Las mujeres de cualquier edad deben familiarizarse con sus senos, pero esto es más importante cuando se va envejeciendo ya que el riesgo de contraer cáncer de seno aumenta con la edad.

## Visite al doctor si usted nota cualquier cambio inusual en los senos

No importa la edad que usted tenga, visite al doctor enseguida que palpe o vea cualquiera de los siguientes cambios:

- Un bulto, grumos o espesor en el seno o en el sobaco.
- Cambios en la piel - hoyuelos o enrojecimiento.
- Cambios en el pezón - apuntando hacia dentro más bien que hacia afuera (excepto cuando esto siempre haya sido así), cambio de dirección o descarga inusual.
- Una parte que se note diferente al resto.
- Dolor inusual.

El doctor le examinará los senos y le hará preguntas sobre su historial médico. Entonces el doctor organizará diferentes pruebas para determinar qué es lo que ha causado el cambio



## ► Spanish

*Breast awareness for all women*

## Linea de información sobre el cáncer:

- Español  
9209 0167
- Inglés  
13 11 20

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia

Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au

August 2004

# Todas las mujeres deben estar conscientes de sus Senos



en el seno. Puede que la remitan a hacerse una mamografía, una prueba ultrasónica o una biopsia. La biopsia consiste en tomar células del seno para analizarlas en un laboratorio. Pregúntele al doctor cuál es la causa del cambio. Si usted no entiende lo que le dicen, haga seguro de indicarlo. En la mayoría de los casos el cambio en los senos serán debidos a alguna causa sin consecuencias peligrosas.

Nueve de cada 10 cambios en los senos no son cáncer de seno, sin embargo, es siempre importante que el doctor chequee cualquier cambio inmediatamente. No se demore.

## Mamografías en BreastScreen

En los exámenes preventivos por mamografía se trata de detectar los inicios de cáncer en las mujeres que no sufren síntomas en los senos.

BreastScreen Victoria es un programa de examen de seno en el que se ofrecen mamografías (rayos X de seno) gratuitas a las mujeres de 50 a 69 años de edad.

Si usted está entre los 50 y los 69 años de edad, hágase una mamografía cada dos años.

Esta es la mejor manera de detectar temprano el cáncer de seno.

Los exámenes regulares por mamografía pueden hacer que se reduzca el número de mujeres que mueren de cáncer de seno.

Para concertar una cita con BreastScreen llame al 13 20 50 (por el coste de una llamada local). Si usted necesita un intérprete presente cuando le hagan la mamografía, por favor indíquelo cuando haga la cita. Para mayor información sobre el programa BreastScreen visite [www.breastscreen.org.au](http://www.breastscreen.org.au) o llame al 13 20 50.

## Recuerde, esté consciente de sus senos

- Esté consciente de la forma de sus senos y de cómo se notan al tacto normalmente.
- Visite al doctor inmediatamente si nota cualquier cambio inusual.
- Si usted tiene entre los 50 y los 69 años de edad, hágase una mamografía en BreastScreen cada dos años.



## ► Spanish

*Breast awareness for all women*

### Linea de información sobre el cáncer:

- Español  
9209 0167
- Inglés  
13 11 20

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
[enquiries@cancervic.org.au](mailto:enquiries@cancervic.org.au)  
[www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

August 2004