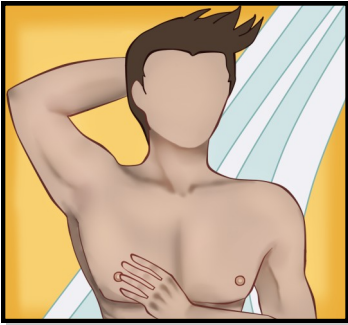


El diagnóstico temprano es la clave para sobrevivir al cáncer de mama. Los exámenes de detección de senos regulares son la mejor manera de detectar el cáncer de seno en forma temprana, cuando es más fácil de tratar. Todos los hombres deben realizarse autoexámenes de los senos mensuales, preferiblemente durante o justo después de una ducha o baño caliente.

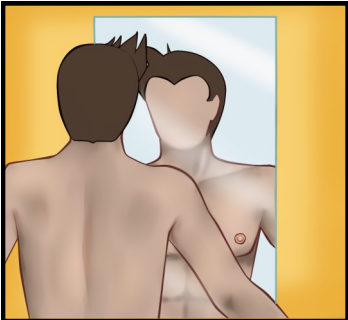
### En la ducha

Revise cada seno, uno a la vez  
Use los dedos de su mano derecha para revisar su seno derecho. Con los dedos planos contra el pecho, presione firmemente en círculos pequeños en el sentido de las agujas del reloj.



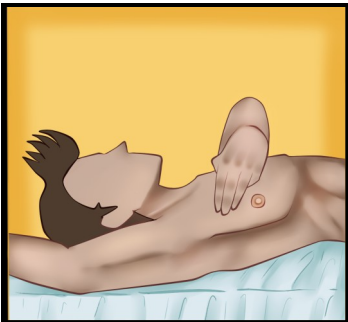
### En el espejo

Inspeccione sus senos con los brazos a los lados. Luego, levante los brazos por encima de la cabeza y busque cualquier cambio en el contorno de cada seno, hinchazón, hoyuelos en la piel o cambio en el pezón.

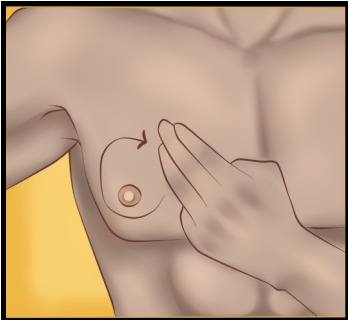


### Acostado

Acuéstese sobre su espalda y extienda su brazo izquierdo sobre su cabeza. Con la mano derecha, mantenga sus dedos índice, medio y anular juntos como un saludo de Boy Scout. Coloque el saludo de tres dedos en la parte exterior de la región del seno izquierdo y presione hacia abajo suavemente.



Mueva los dedos en un movimiento lento y circular que se diriga en espiral hacia el pezón izquierdo mientras se enfoca para detectar bultos o irregularidades. Observe cuidadosamente los cambios en el tamaño, la forma y el contorno de cada seno, por ejemplo, arrugas, hoyuelos o cambios en la textura de la piel.



Finalmente, apriete suavemente el pezón de cada seno entre el pulgar y el índice. Cambie la posición de los brazos y las manos y examine el seno derecho. Informe inmediatamente a su médico de cualquier bulto, irregularidad, secreción, clara o sangrienta, o cualquier cambio.

