



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Autoconocimiento de los senos y autoexámenes de mama (BSE)

En esta información se explica el autoconocimiento de los senos y los autoexámenes de mama.

El autoconocimiento significa familiarizarse con la forma en que sus senos normalmente se ven y se sienten. Todas las personas deberían tener autoconocimiento de los senos. De esta forma, se puede notar cualquier cambio en los senos. Si nota cualquier cambio, como un nuevo bulto o secreción del pezón, llame al médico.

Un autoexamen de mama (BSE) es una forma de examinarse los senos con una frecuencia regular para buscar cualquier cambio. Puede hacer un BSE una vez al mes, ocasionalmente o nunca. Si elige no hacerse un BSE, aún debe asegurarse de saber cómo se ven y se sienten normalmente sus senos.

Los hombres que tienen un alto riesgo de cáncer de mama (como aquellos que tienen una mutación BRCA) deben comenzar a hacerse un BSE a los 35 años.

Es importante no sentir pánico si ve o siente un cambio en la mama. La mayoría de los cambios de las mamas no son consecuencia del cáncer.

Cuándo hacer un BSE

El mejor momento para examinarse los senos es cuando no están sensibles ni inflamados. Si menstrúa (le viene el período), le conviene esperar hasta algunos días después de que termine el período.

Cómo hacer un BSE

Frente a un espejo

1. De pie frente a un espejo con los senos expuestos y las manos ejerciendo una firme presión sobre las caderas (véase la figura 1).



Figura 1. De pie frente a un espejo

2. Busque en el espejo cualquiera de los siguientes cambios en los senos (véase la figura 2):
enrojecimiento y piel de naranja” data-
entity-type=”” data-entity-uuid=””
src=”/sites/default/files/patient_ed/what_you_need_to_know_about_breast_self_exams_bse-
102269/breast_self_exam-fig_2.png” />
 - Cambios en el tamaño, la forma o el contorno
 - Piel de naranja
 - Enrojecimiento o descamación de la piel del pezón o del seno
 - Cualquier forma de supuración del pezón
3. Levante ligeramente un brazo y examine la axila. Palpe la axila para detectar cambios o bultos. Haga lo mismo con la otra axila. No levante el brazo extendido porque esto tensa el tejido en esta zona y dificulta el examen.

Estando recostada

1. Recuéstese boca arriba y coloque el brazo derecho detrás de la cabeza. Cuando se recuesta, el tejido mamario se extiende todo lo posible, lo cual hace que sea más fácil palpar todo el tejido.
2. Use las yemas de los 3 dedos medios de la mano izquierda para palpar y detectar bultos en la mama derecha (véanse las figuras 3 y 4). Mueva los dedos en pequeños círculos superpuestos hacia arriba y hacia abajo sobre la mama.

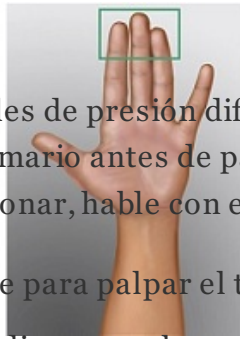


Figura 3. Las yemas de los 3 dedos medios de la mano

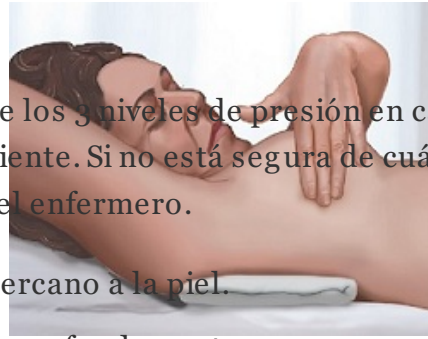


Figura 4. Autoexamen de mama en posición recostada

Deberá usar 3 niveles de presión diferentes. Use los 3 niveles de presión en cada punto para palpar el tejido mamario antes de pasar al siguiente. Si no está segura de cuánta fuerza debe hacer al presionar, hable con el médico o el enfermero.

- Use una presión leve para palpar el tejido más cercano a la piel.
- Use una presión media para palpar un poco más profundamente.
- Use una presión firme para palpar el tejido más cercano al tórax y las costillas. Es normal palpar un pliegue firme en la curva inferior de cada seno.

3. A continuación, examine toda la mama usando un patrón de movimiento hacia arriba y hacia abajo, a veces denominado patrón vertical (véase la figura 5). Comience en la axila y mueva los dedos hacia abajo poco a poco hasta que alcancen la parte inferior de la parrilla costal. A continuación deslice los dedos ligeramente hacia el centro y nuevamente hacia atrás hasta que alcance la clavícula. Continúe con este patrón, abarcando toda la mama hasta el centro del esternón.

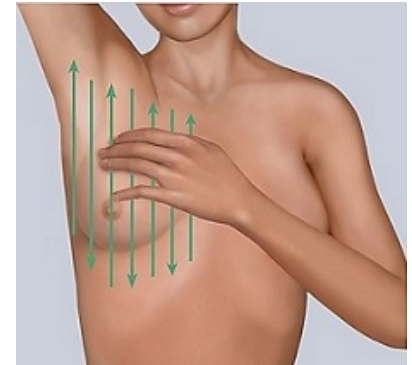


Figura 5. Uso del patrón vertical para examinar la mama

4. Repita el examen en la mama izquierda con la mano derecha.

Si nota cualquier cambio en la(s) mama(s), llame a su médico.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Breast Self-Awareness and Breast Self-Exams (BSE) - Last updated on April 17, 2019

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center