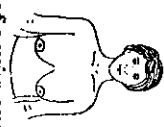


How to do a Breast Self-Exam

Step 1

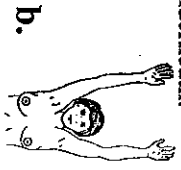
Look for changes in front of a mirror.



a. Stand in front of a mirror in which you can see to your waist.

- As you look at your breasts, keep your arms relaxed at your sides.
- Look for changes in shape and color.
- Check the front and turn from side to side.

- Look for:
- puckering
 - dimpling
 - skin changes
 - scaliness
 - any nipple discharge
 - If your breasts are large, lift each one up to see underneath.



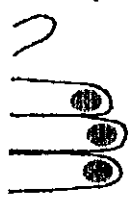
- b.** Raise your hands above your head.
- Check the front and turn from side to side.
 - Lean forward, bending at the waist, and check as you did before.



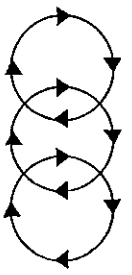
- c.** Place your hands on your hips and press down.
- Check front and each side as you did before.

Step 2

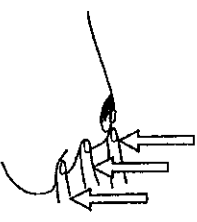
Getting Started.



- d.** Use the pads of your fingers.
- Use the pads of your 3 middle fingers
 - Do not use fingertips
 - Keep your fingers together



Use dime-size circles
Move your fingers in 3 dime size circles, one at each of the levels of pressure.



3 levels of pressure are important
Use 3 levels of pressure in each spot:
1. light (just moves skin) 2. medium
3. deep (you may feel your ribs)

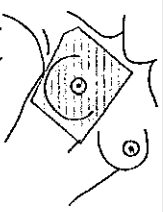


Use the vertical strip
Use a vertical strip pattern (like cutting the grass or vacuuming the carpet) to check all your breast tissue. Include area under the nipple. Do not squeeze the nipple.

Step 3

Feel for changes lying down.

You will lie down on your bed or other firm surface. You will need to examine all your breast tissue (the shaded part on the drawing). All your breast tissue is:



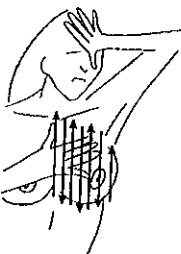
From your armpit to lower bra line > across to the center of the chest > up to the collar bone and across > back to the deepest part of the armpit



- e.** Check your right breast with your left hand
- Lie on your left side. Roll your right shoulder back towards the bed.
 - Raise your right arm above your head, and put the back of your right hand on your forehead.
 - Begin under your arm in the deepest part of your armpit.
 - Make dime-size circles at each of the 3 levels of pressure (light, medium, deep) in that spot.



- Then extend the outer finger of the 3 fingers and move one finger width. Make 3 more circles of pressure.
- Continue to do this as you go down the vertical strip to your lower bra line.
- Then move over a finger's width and go back up your breast to your underarm.
- Go up and down your breast in strips until you get to the center of your chest or breast bone.
- The nipple area will be checked using the same pattern as the rest of the breast tissue. If you have large breasts, roll onto your back when you reach the nipple. Do not squeeze the nipple!



- f.** You are now ready to check your left breast with your right hand
- Lie on your right side. Roll your left shoulder back towards the bed.
 - Raise your left arm above your head, and put the back of your left hand on your forehead.
 - Do just as you did with your right breast - you begin at the top of your armpit.

Check above and below the collarbone for any swelling or lumps.

This completes your breast self-exam.

If you see or feel any skin changes or lumps be sure to tell your doctor or nurse right away.

Don't forget to do your breast self-exam each month!



The North Carolina Breast and Cervical Cancer Control Program is here to serve you.

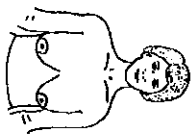


State of North Carolina • Department of Health and Human Services • Division of Public Health
North Carolina Breast and Cervical Cancer Control Program • www.ncdohhs.gov
N.C. DHHS is an equal opportunity employer and provider. 04/08

Autoexamen De Los Senos

Paso 1 Busque cambios frente al espejo.

a. Parada frente a un espejo donde pueda mirarse hasta la cintura.



- Observe sus senos, mantenga los brazos relajados, a lo largo del cuerpo.
- Busque cambios en la forma y el color.
- Mírese de frente y de ambos costados. Lo que debe buscar:
 - retracción de la piel
 - cambios en la piel
 - alguna secreción que salga del pezón
- Si sus senos son grandes, levante cada uno para mirar la parte de abajo.

b. Levante los brazos sobre la cabeza.



- Mírese de frente y de lado a lado.
- Inclínese un poco al frente, doblándose por la cintura, y mírese como lo hizo antes.

c. Con la manos en las caderas presione hacia abajo.



- Mírese de frente y de lado a lado como lo hizo antes.

Paso 2 Cómo empezar.

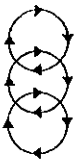
d. Use la yema de los dedos

- Use la yema de los 3 dedos del medio
- No use la punta de los dedos
- Mantenga los dedos juntos



Mueva los dedos en círculos

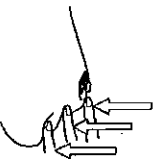
Cada uno en un movimiento circular del tamaño de una moneda de 10 centavos, a los tres niveles de presión.



Los 3 niveles de presión son importantes

Use 3 niveles de presión en cada punto:

1. leve (solo mueva la piel)
2. media
3. profunda (siente las costillas)



Use el patrón de franja vertical

Siga un patrón de franja vertical (como al cortar el césped o usar la aspiradora) para revisar todo el tejido del seno. Continúe de esta manera sobre toda el área del seno y el pezón. No apriete el pezón.



Paso 3 Palpe para ver si siente cambios mientras está acostada.

Recuéstese en la cama o en otra superficie firme. Es necesario que examine todo el tejido mamario (la parte sombreada en el dibujo).

Todo el tejido mamario de su seno va:

Desde la parte media de su axila hasta la línea inferior del pecho > cruzando hasta el centro del pecho > subiendo hasta la clavícula y cruzando > hasta la parte media de la axila

e.

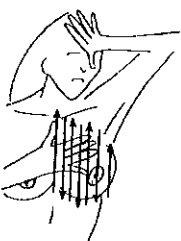


Palpe su seno derecho con la mano izquierda

- Recostada sobre su lado izquierdo. Gire el hombro derecho hacia la cama.
- Levante el brazo derecho, colóquese la mano derecha en la frente, con la palma hacia arriba.
- Comience debajo del brazo (axila).
- A medida que avanza haga 3 pequeños círculos del tamaño de una moneda de 10 centavos aplicando los 3 niveles de presión (leve, media, profunda) en cada punto que examine.



f.



Ahora, puede examinar el seno izquierdo con la mano derecha.

- Recostada sobre su lado derecho. Gire el hombro izquierdo hacia la cama.
- Levante el brazo izquierdo, colóquese la mano izquierda en la frente, con la palma hacia arriba.
- Haga lo mismo que hizo con el seno derecho; comience en la parte superior de la axila.

Examine el área encima y debajo de la clavícula, por si tuviera alguna hinchazón o bulto.

Con esto completa su autoexamen de los senos.

Si usted ve o siente algún cambio en la piel, le sale líquido del pezón o siente algún bulto, informe a su médico o enfermera de inmediato.

¡No se olvide de hacer el autoexamen de los senos todos los meses!



El Programa para el Control del Cáncer de Seno y el Cáncer Cervical Está Aquí para Servirle.



State of North Carolina • Department of Health and Human Services
Division of Public Health • North Carolina Breast and Cervical Cancer Control Program
www.ncdhhs.gov • N.C. DHHS is an equal opportunity employer and provider. 04/08