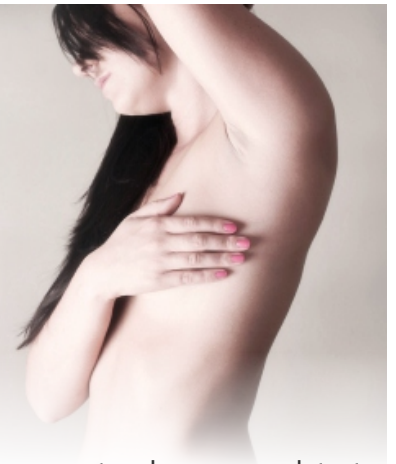


Autoconocimiento de los Senos

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE



Hoy día se habla del **autoconocimiento de los senos** como una de las prácticas que tenemos a nuestro alcance para detectar cáncer de seno en etapas tempranas. *Autoconocer* los senos implica familiarizarnos con nuestra anatomía. Implica que observemos, palpemos e identifiquemos cambios particulares en esta parte de nuestro cuerpo que no sean los relacionados con las variaciones que nos produce nuestro ciclo menstrual.

Autoconocer los senos significa tomar conciencia de la **forma y tamaño** de los senos y pezones. Además, tomar conciencia de la **textura, color, temperatura y sensación** que percibimos en éstos. Si nos detenemos un momento vemos que este concepto nos ayuda a recordar mejor aquéllos síntomas asociados al desarrollo del cáncer de seno, tales como:

- Bulto o hinchazón en un **seno** o **axila**.
- Cambio en tamaño o forma de un seno.
- Obscurecimiento o enrojecimiento de la piel de un seno.
- Sensación de calor o dolor repentino y persistente en uno de los senos.
- Cambio en color y textura del **pezón**.
- Picazón, salpullido o aparición de úlcera en un pezón.
- Secreción repentina por un pezón.
- Hundimiento del pezón u otra parte del seno.

Autoconocer los senos **no** implica que dejemos de realizarnos el **examen clínico de los senos**. Este es el examen de palpación que nos hace el médico o profesional de la salud durante nuestra visita médica de rutina. Recordemos además que será importante realizarnos la **mamografía** y también, cualquier otro examen de los senos que esté acorde con nuestra edad y con las instrucciones médicas. Desde joven la mujer necesita conocer su cuerpo y actuar en favor de su salud y bienestar.

Conoce si existe historial de cáncer de seno en tu familia y comunícalo a tus doctores. Practica el autoconocimiento de los senos además de realizarte los exámenes de detección temprana para esta condición según tu edad. Comunica a tus médicos cualquier cambio o molestia que sientas en tus senos, pezones o axilas y recuerda que los exámenes para la detección temprana del cáncer de seno pueden comenzar a realizarse a más temprana edad si existen síntomas o justificación médica. Edúcate y cuida tus senos cual delicada flor.

Pruebas para Detección Temprana del Cáncer en Seno: Recomendaciones de la Sociedad Americana Contra el Cáncer (2018) <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/pruebas-de-deteccion-y-deteccion-temprana-del-cancer-de-seno/guias-de-la-sociedad-americana-contra-el-cancer-para-la-deteccion-temprana-del-cancer-de-seno.html>

- Mujeres de 20 años en adelante - Realizarse examen clínico de los senos con el médico.
- Mujeres entre 40 y 44 años - Tener opción de comenzar a realizarse mamografía anual.
- Mujeres entre 45 y 54 años - Realizarse una mamografía cada año.
- Mujeres de 55 años o más - Realizarse una mamografía cada dos años o continuar haciéndola anualmente.



Examen Clínico de los Senos



Mamografía