

**IT IS YOUR RESPONSIBILITY**

**Learn To Give Yourself  
Breast Examinations!**

Resource ID#: 4777

**It Is Your Responsibility: Learn to Give Yourself  
Breast Examinations!**



**La responsabilidad es de usted**

**Aprenda Como**

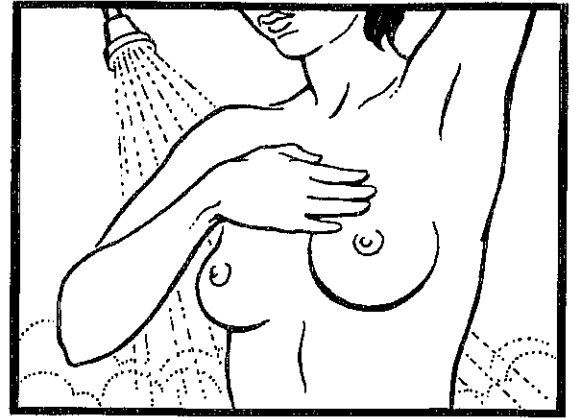
**Examinarse**

**Sus Senos**



TEXAS DIVISION, INC.

# How To Do Breast Self Examination



## At Bathtime:

It is easier to self-examine the breasts during bathtime. Because the skin is wet this allows your hands to move about the breasts freely. With fingers straight, put a little pressure and gently run fingers over each breast. Use the left hand to examine the right breast; and the right hand to examine the left breast. Look for lumps and hardenings.

## Como Hace el Examinación de los Senos

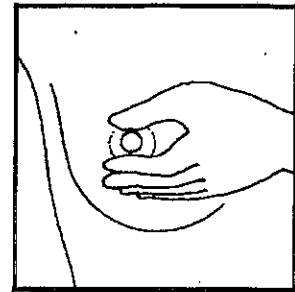
### En El Baño:

Es más fácil examinarse los senos durante su baño, sus manos se mueven mejor con la piel mojada. Con los dedos en una posición recta haga presión suavemente sobre cada seno. Use la mano derecha para examinarse el seno izquierdo y la mano izquierda para examinarse el seno derecho. Busque por cualquier bolita o endurecimiento.

## Acostada:

Acuéstese en su cama, ponga una almohada o toalla de baño debajo de su hombro derecho y coloque su mano derecha debajo de su cabeza. De este modo se distribuye el tejido del seno. Con los dedos rectos de la mano izquierda haga presión suavemente, con movimientos circulares.

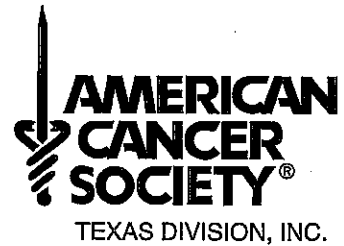
Imagine su seno así como la cara de un reloj. Epezando arriba a las doce y a la una de vueltas con los dedos en el sentido de las manecillas de reloj hasta que regrese a las doce. Es normal que sienta un borde de tejido firme rodeado del tejido grasoso en la parte inferior de su seno.



Luego, entre una pulgada alrededor del pezón, continúe examinando cada parte de su seno incluyendo el pezón. Luego repita el procedimiento en el seno izquierdo y con la mano izquierdo debajo de la cabeza.

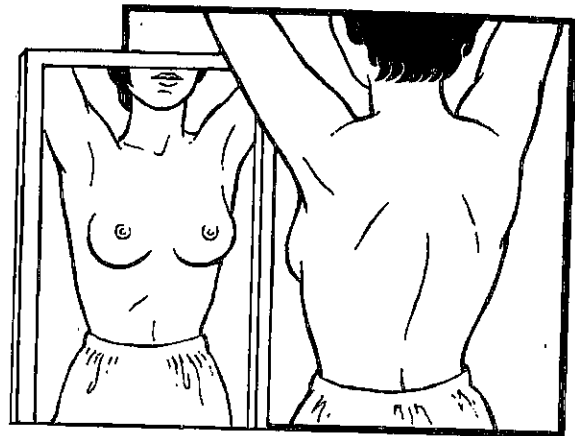
Note como se siente la textura de sus senos.

Apriete suavemente cada pezón para ver si cualquier derrame (de fluido) ocurre. Cualquier desecho debe ser reportado inmediatamente a su médico.



## In Front of the Mirror:

Let your arms hang loose to the side of your body and examine each breast. Then raise your arms above your head. Look for a change in the form and shape of your breasts. Beware of any distortion of the breasts' natural contour (form); or depression (dimples) in the skin; also look closely for any changes in the nipples. Rest your hands on your hips, tighten up the breast muscles. The right and left breast *never* appear (look) the same. By examining yourself regularly you will become more experienced in this procedure and will gain greater self-confidence in your examination.

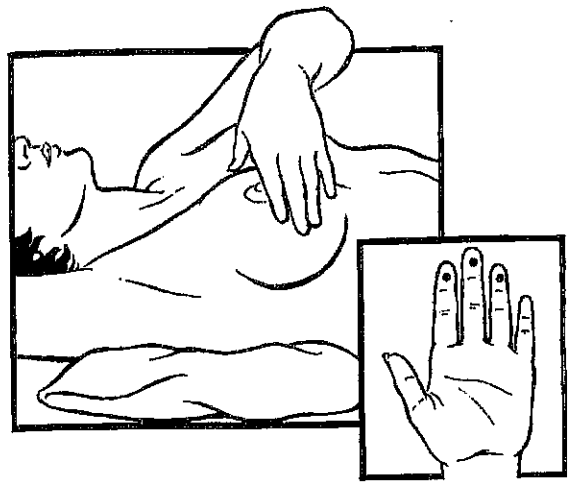


## En Frente Del Espejo:

Con los brazos sueltos a los lados examine sus senos. Luego levante los brazos arriba de la cabeza. Busque por cualquier cambio en la forma y contorno de sus senos. También busque arrugas y hoyuelos en la piel y cambios en la superficie de los pezones (tetillas).

Descanse las manos sobre la cadera, apriete los músculos del seno. El seno derecho e izquierdo nunca aparecen iguales.

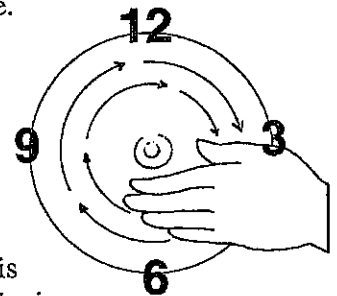
Examinándose regularmente aparece lo que es normal para usted, y le da confianza en su examinación.



### Lying Down:

Lie down on your bed, put a pillow or bath towel under your right shoulder and put your right hand under your head. This allows for an even distribution of your breast tissue (texture). With your fingers straight (use left hand) first run fingers in a circular motion around your right breast, using some pressure.

Imagine your breast as the face of a clock. Starting at the top of the clock, at the 12 to 1 hour, press your fingers around this

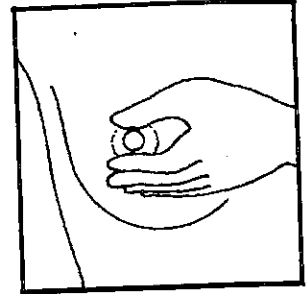


“clock” in a clockwise motion until you come back to the 12 hour mark. It’s perfectly normal to feel a firm ridge covered by fatty tissue in the lower part of the breast.

Within an inch from the nipple continue examining every part of your breast, including the nipple. Repeat this procedure with your left breast, this time using your right hand; put your left hand under your head. Notice the texture of each breast. Softly, squeeze each nipple, if you notice leaking or any discharge, report it to your physician immediately.

Acuéstese en su cama, ponga una almonaca o toalla de baño debajo de su hombro derecho y coloque su mano derecha debajo de su cabeza. De este modo se distribuye el tejido del seno. Con los dedos rectos de la mano izquierda haga presión suavemente, con movimientos circulares.

Imagine su seno así como la cara de un reloj. Epezando arriba a las doce y a la una de vueltas con los dedos en el sentido de las manecillas de reloj hasta que regrese a las doce. Es normal que sienta un borde de tejido firme rodeado del tejido grasoso en la parte inferior de su seno.



Luego, entre una pulgada alrededor del pezón, continúe examinando cada parte de su seno incluyendo el pezón. Luego repita el procedimiento en el seno izquierdo y con la mano izquierdo debajo de la cabeza.

Note como se siente la textura de sus senos.

Apriete suavemente cada pezón para ver si cualquier derrame (de fluido) ocurre. Cualquier desecho debe ser reportado inmediatamente a su médico.

 **AMERICAN  
CANCER  
SOCIETY®**  
TEXAS DIVISION, INC.

## **Why You Should Self-Examine Your Breasts Monthly:**

Almost all breast cancers are initially found by the patient. It is possible to detect the early development of breast cancer and this gives us a greater advantage to treat and cure this disease.

In other words, early detection of breast cancer allows for a more rapid and complete recovery. We encourage you to give yourself regular monthly breast examinations.

This can save your life.

## **Por que se Debe de Examinar sus Senos Mensualmente:**

Casi todos los cánceres del seno son descubiertos por la mujer misma. Es posible descubrir el cáncer en sus principios de desarrollo cuando el cáncer es más fácil de tratar y curar. Esperamos que usted también practique este examen de los senos regularmente. Puede salvarle la vida.

## **The Best Times to Examine Your Breasts:**

You should examine your breasts about a week after your period (menstruation) has stopped. By this time your breast will no longer be swollen or tender. After menopause (change of life), you should examine your breasts the first day of each month. If you have had a hysterectomy, ask your doctor when would the best time of the month for you. By examining your breasts regularly every month you will have peace of mind; and by having regular check-ups you will insure your well-being.

## **El Mejor Tiempo para Examinarse los Senos:**

Examínese los senos cada mes más o menos una semana después de su regla. Para este tiempo sus senos ya no están delicados o hinchados. Después del cambio de vida, examínese el primer día del mes. Después de una histerectomía pregúntele a su doctor que tiempo del mes es mejor para usted. Examinándose sus senos mensualmente, tendrá paz y tranquilidad y teniendo una examinación anual por médico, le asegurará de que todo está bien.

## **What to do if You Find a Lump or a Hardening:**

If you should ever find a lump, or a hardening or any discharge during your breast examinations, notify your physician right away. Don't be too alarmed, most of the time these lumps or hardenings (fibroid mass) are not cancerous. But only your physician can tell you for sure.

## **Lo que Debe de Hacer si Encuentra Alguna Bolita o Endurecimiento:**

Si encuentra alguna bolita, endurecimiento o desecho durante su examinación, notifíquesele inmediatamente a su médico. No se asuste, en la mayoría de los casos estos endurecimientos o bolitas no son cáncerosos, pero sólo su médico puede asegurarle de eso.

**1-800-ACS-2345**

*This folder was made possible by your contributions to the American Cancer Society.*

*Este folleto fue posible por sus contribuciones a la Sociedad Americana contra el Cáncer.*



## **Learn the Seven Danger Signs of Cancer:**

1. A change in bowel movements or urination.
2. A sore that won't heal.
3. Sudden bleeding, or discharge.
4. A lump or hardening in the breasts or elsewhere.
5. Frequent and prolonged indigestion or difficulty when swallowing.
6. Any changes in the color or size of moles or warts.
7. Hoarseness and persistent cough.

If you have any of these symptoms, see your physician immediately.

## **Aprenda las Siete Señales de Peligro del Cáncer:**

1. Cambio en el ritmo habitual de las eliminaciones intestinales o urinarias.
2. Una úlcera que no cicatriza.
3. Pérdida anormal de sangre o flujo (desecho).
4. Un bulto o dureza en el seno o en otra parte del cuerpo.
5. Indigestión o dificultad al tragar.
6. Cambios de color o tamaño en una verruga o lunar.
7. Ronquera o tos persistente.

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas vea a su médico.



TEXAS DIVISION, INC.