



**E.P.S.  
EXAMEN  
PERSONAL  
DE SENO**



*Recuerde que el cáncer diagnosticado y tratado a tiempo puede ser curado.*

### **QUÉ ES EL EXAMEN PERSONAL DEL SENO - E.P.S.?**

*El examen personal del seno - E.P.S. es uno de los métodos eficaces que tiene la mujer a su alcance para el diagnóstico precoz del cáncer del seno.*

*Consiste en la palpación detallada de los senos para detectar la aparición de alguna alteración o anormalidad.*

### **POR QUÉ ES IMPORTANTE HACERSE EL E.P.S.?**

*Toda mujer debería hacerse este examen porque es la manera fácil de detectar tempranamente la aparición de cualquier anormalidad en sus senos.*

### **CUÁNDO SE DEBE HACER?**

*Este examen debe realizarse mensualmente con el fin de que usted se familiarice con la apariencia y consistencia de sus senos. Cuando usted ya los conoce es fácil percibir cualquier cambio en ellos.*

*Si usted menstrúa realice el E.P.S. entre el segundo y tercer día después de haber terminado la regla. Si usted ya no menstrúa escoja un día fijo, como el primer día de cada mes, para así recordar que es tiempo de hacerse su E.P.S.*

**EL EXAMEN  
PERSONAL DEL  
SENO DEBE  
REALIZARSE  
MENSUALMENTE**

## SIGA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES PARA PRACTICARSE CORRECTAMENTE EL E.P.S.:



**1** Colóquese frente a un espejo e inspeccione ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.

**2** Mirando con cuidado el espejo, coloque las manos detrás de la cabeza y presione hacia adelante. Fijese si hay retracciones de la piel o el pezón o abultamientos en sus senos.



**3** Con el mismo fin, coloque las manos sobre las caderas y haga presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo.



EL E.P.S.  
DIAGNOSTICA  
PRECOZMENTE  
EL CÁNCER  
DE SENO





**4** Seguidamente, levante el brazo izquierdo sobre la cabeza y con la mano derecha examine su seno izquierdo. Deslice los tres dedos intermedios de la mano en forma circular alrededor del seno, comenzando en la periferia de la parte superior izquierda hasta llegar al pezón. Ponga especial cuidado en el área del seno, que se encuentra entre el pezón y la axila. Realice el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda.

**5** El examen culmina exprimiendo suavemente los pezones entre los dedos índice y pulgar. Observe si hay secreción.

Es preocupante si hay secreción amarillenta o serosanguinolenta.



**6** Los médicos recomiendan además realizar los pasos 4 y 5 acostada, si desea hacerlo. Colóquese boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo de su hombro. Levante el brazo y colóquelo sobre la cabeza.

Esta posición distribuye el tejido mamario uniformemente sobre la región central y permite entrever mejor las lesiones tumorales pequeñas. Con la mano derecha palpe el seno izquierdo. Como se indicó en el paso No. 4 lo mismo con el seno derecho.



**PRACTIQUE  
CORRECTAMENTE  
EL EXAMEN  
PERSONAL DEL  
SENO**



**RECUERDE:** El examen personal del seno (E.P.S.) es uno de los métodos que tiene la mujer a su alcance para diagnosticar precozmente el cáncer de seno. No olvide sin embargo que existen dos métodos más:

- a) Consultar al médico especialista del seno por lo menos una vez al año.
- b) La mamografía, un tipo especial de radiografía de los senos que permite diagnosticar masas antes de ser palpables.

### QUÉ ES EL CÁNCER DEL SENO?

El cáncer del seno o de mama es una enfermedad que se manifiesta con pequeñas masas o nódulos en los senos. Cuando las células de un tejido se multiplican a un ritmo anormal, pueden formar un tumor benigno o maligno. Un tumor maligno (cáncer) puede ser tratado si se detecta a tiempo. De no ser así, puede invadir tejidos cercanos y propagarse por todo el organismo teniendo graves consecuencias para la salud de la mujer, hasta causarle la muerte.

### CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE SENO?

Para prevenir el cáncer de seno es importante que conozca sus senos, la forma y la textura que tiene normalmente. De esta manera le será fácil descubrir cualquier alteración.

El síntoma más común que lleva a una mujer a sospechar que existe algún problema es la aparición de un pequeño nódulo o masa, en la mama, generalmente duro, que no duele y tiene poca movilidad.

En los casos mas avanzados también se pueden detectar alteraciones en la piel o en la forma del seno, encogimiento o desviación del pezón, sangre o secreción por el pezón, inflamación de la mama o una masa o nódulo duro en la axila.







### QUÉ ES LA MAMOGRAFÍA?

La mamografía es un estudio radiológico simple que sirve para valorar la estructura del seno.

Toda mujer debe hacerse una primera mamografía después de los 40 años y dependiendo de los hallazgos, tomar una de control cada uno o dos años.

**Una mamografía a tiempo  
puede evitar mayores  
complicaciones**

**Profamilia**  
C O L O M B I A

PARA MAYOR INFORMACIÓN...

LLAME GRATIS DESDE

CUALQUIER LUGAR DEL PAÍS AL

**01 8000 110 900**

O EN BOGOTÁ AL

**320 2311**

E-mail: [info@profamilia.org.co](mailto:info@profamilia.org.co)

Página Web: [www.profamilia.org.co](http://www.profamilia.org.co)

