

## La detección temprana puede ayudarle a prolongar su vida



### Es importante adquirir el hábito de revisar sus senos con regularidad

1. Revise sus senos todos los meses una semana después de su período menstrual.
  2. Acuéstese y ponga una almohada debajo de su hombro derecho y coloque su brazo derecho sobre la cabeza.
  3. Use los dedos de la mano izquierda para palpar buscando bultos en su seno derecho.
  4. Asegúrese de presionar firmemente para saber cómo se siente el seno (puede pedirle a un médico o enfermera que le muestre cómo hacerlo).
  5. Mueva los dedos de la misma forma alrededor del seno. Puede elegir una de estas 3 formas:  
(A) en círculo                      (B) hacia arriba y hacia abajo                      (C) desde el centro hacia afuera
- (A) 
- (B) 
- (C) 
6. Haga lo mismo con el seno izquierdo.
  7. Informe a su proveedor de atención médica si cree sentir un bulto para que él o ella pueda verificar que todo está bien.

**Estamos aquí para ayudar.** Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

[dscc.uic.edu](http://dscc.uic.edu) o “me gusta” en  [facebook.com/dscc.uic.edu](https://facebook.com/dscc.uic.edu)