

El Programa Cada Mujer Vale Proporciona pruebas de detección del cáncer de los senos y cuello uterino y los exámenes de seguimientos gratis.

Esto incluye exámenes clínicos de los senos, mamografías, pruebas de Papanicolaou y de VPH, así como otras pruebas necesarias para mujeres elegibles en California.

Para encontrar un proveedor en su área, visite el localizador de proveedores en la red en:

<http://dhcs.ca.gov/EveryWomanCounts>  
**O háganos al 1 (800) 511-2300**  
(disponible 24 horas al día/7 días de la semana)

Hablamos inglés, español, mandarín, coreano, camboyano, cantonés, hmong, ruso, tagalo y vietnamita.

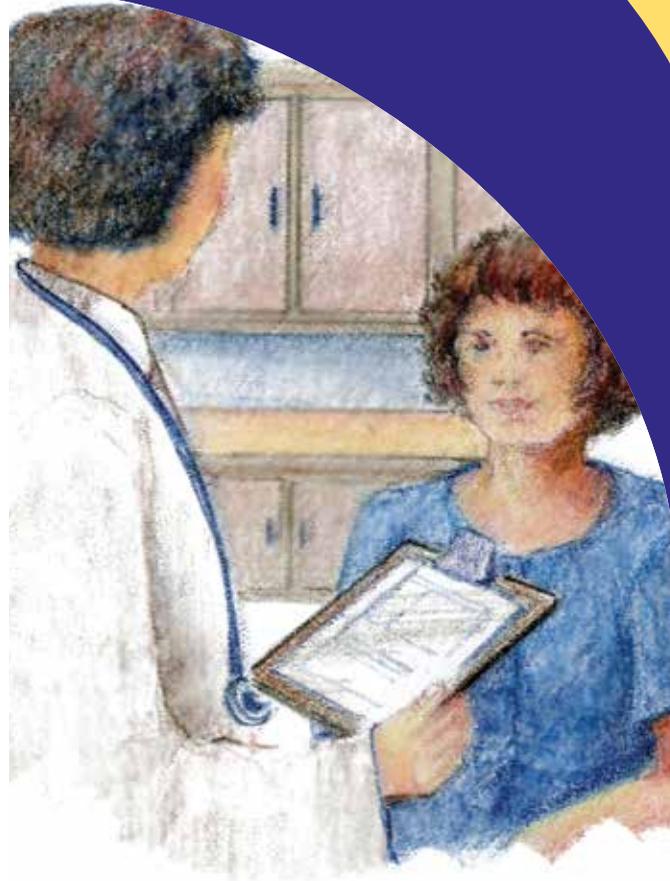
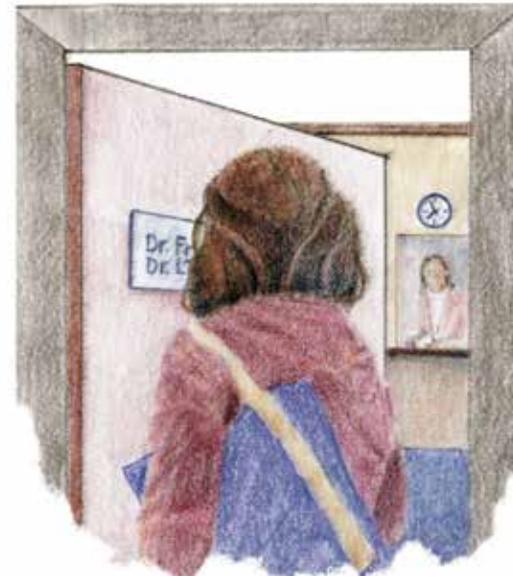


Cada Mujer Vale

El Gran Sello del Estado de California



## Qué Esperar Durante un Examen Clínico de los Senos



## Los médicos y enfermeras deben ofrecerle un examen clínico de los senos a cada mujer.

- El examen se realiza en un consultorio privado.
- Usted tendrá que quitarse toda la ropa de la cintura para arriba.
- Si lo desea, puede tener alguien en el consultorio cuando le hagan el examen. Si es así, pídale a una de las enfermeras o asistente médica, a una amiga o un familiar que esté presente.

Es importante que hable con su médico o enfermera acerca de a qué edad comenzar y con qué frecuencia debe hacer la prueba de detección del cáncer de los senos.

Su médico o enfermera hablarán con usted acerca de lo siguiente:

- Su historial de salud y el riesgo de cáncer de seno.
- Preguntas o preocupaciones sobre sus senos.
- Cuáles pruebas de detección y que horario son adecuados para usted.

Hable con su médico o enfermera sobre:

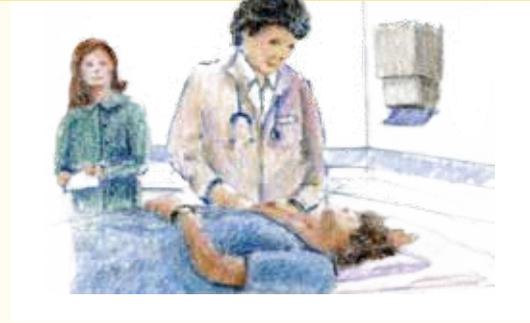
- Cualquier cosa que no se ve o se siente bien con sus senos.
- Información o palabras que usted no entiende.
- Materiales escritos acerca de la detección del cáncer de seno.

Si usted decide tener un examen clínico de los senos, su médico o enfermera hablarán con usted acerca de lo siguiente:

- Cada paso del examen
- Como estar cómoda durante el examen

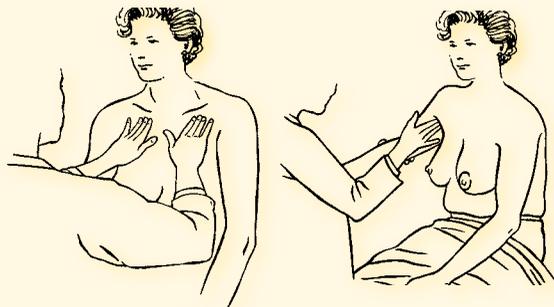
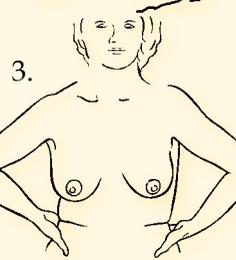
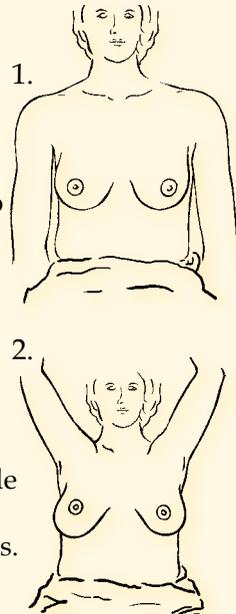


## Durante el examen clínico de los senos



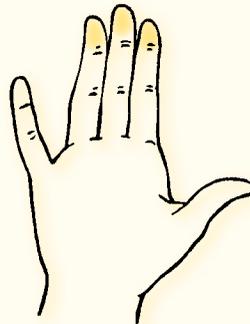
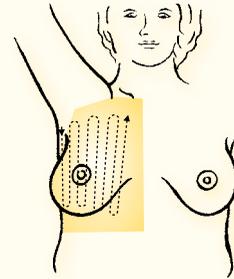
### Estando sentada:

- El médico o la enfermera miran a sus senos para ver si hay algún cambio en la forma, la piel o el pezón. Se le puede pedir que ponga los brazos en las siguientes posiciones:
  1. brazos a su lado
  2. brazos por encima de la cabeza
  3. manos en las caderas.
- El médico o la enfermera prueban los ganglios linfáticos por arriba y debajo de la clavícula y de las axilas para ver si están hinchados.

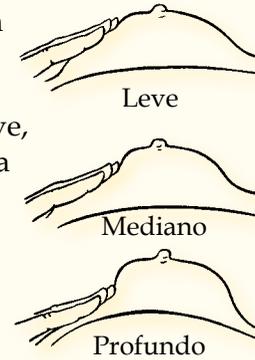


### Estando acostada:

- El médico o la enfermera hacen un examen clínico de los senos siguiendo un patrón. Él o ella moverá su mano hacia arriba y abajo sobre el seno en filas (como cortando el pasto). Ellos cubrirán cada parte de cada seno incluyendo el pezón.
- El tejido de los senos cubre una parte grande, de su clavícula hasta la línea del sostén y desde el esternón hasta la mitad de su axila.
- El médico o la enfermera palpan el tejido de los senos utilizando las yemas de sus tres dedos del medio.



- Puede haber bultos en cualquier parte del seno, de manera que el médico o la enfermera tendrán que usar presión leve, mediana y profunda para palpar todo el tejido del seno. La presión profunda puede doler, pero es muy importante para hacer un examen completo.



### El final del examen:

- Pida a su médico o enfermera que le permita sentir su propio tejido del seno, para que pueda aprender lo que es normal para usted.
- Usted y su médico o enfermera hablarán sobre un plan de exámenes regulares y seguimiento que sea adecuado para usted.

## Tres partes para completar el examen de los senos

Cuando el cáncer de seno es detectado temprano hay más opciones para tratarlo. Siga un programa regular de detección del cáncer de seno que incluye:

- 1 Una mamografía (una radiografía de los senos)** ordenado por su médico o enfermera. Hable con su proveedor acerca de cuándo comenzar y con qué frecuencia. Se recomienda tener una mamografía cada 1-2 años a partir de los 50 años. Dependiendo de su historial de salud y preferencias, puede comenzar tan temprano como los 40 años.



- 2 Un examen clínico de los senos** debe ser ofrecido por un médico o enfermera, como se muestra en este folleto. Este procedimiento es opcional. Cada 3 años, a partir de los 20 años hasta los 40 años. Cada año a partir de los 40 años de edad.

- 3 Este consiente de sus senos** Usted debe estar consciente de cómo sus senos se ven y se sienten normalmente para que tan pronto se vea o sientas cambios pueda informar a su médico. También puede optar por hacer **un auto-examen de los senos**. Pregúntele a su médico o enfermera sobre los beneficios y limitaciones de esta opción.

