

# TARJETA DE AUTOREVISIÓN

¡Elaboramos esta tarjeta de autorevisión especialmente para ti! Esta tarjeta incluye las instrucciones para la autorevisión de los pechos. Guarda esta tarjeta en un lugar que te recuerda de la autorevisión. Preferiblemente, revisa tus pechos una vez al mes.

## ¿Porque realizar autorevisiones?

El cáncer de mama es el cáncer más común en Finlandia. Cualquiera lo puede sufrir pero es más común en mujeres. Hasta cada 8. mujeres se enferman de cáncer de mama en alguna fase de su vida. La detección precoz mejora el pronóstico del cáncer de mama. Si revisas tus pechos regularmente, aprenderás a conocerlos y te darás cuenta si sufren cambios.

## ¿Cómo hacer la revisión?

La autorevisión incluye dos fases: visualización y palpación. Encontrarás instrucciones más exactas en el reverso de esta tarjeta. Revisa tus pechos una vez al mes. Si tienes menstruación, el mejor momento es inmediatamente después de la regla. Anota tus observaciones. Los pechos sufren cambios a lo largo de la vida y en diferentes fases del mes. Todos los cambios no son preocupantes. Si detectas un cambio significativo en los pechos, contacta al médico.

Esta tarjeta se ha publicado en diferentes idiomas en colaboración con la Asociación Monika-Naiset liitto ry.



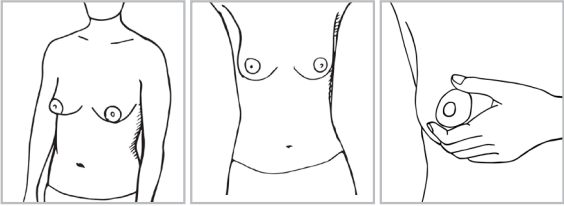
**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)



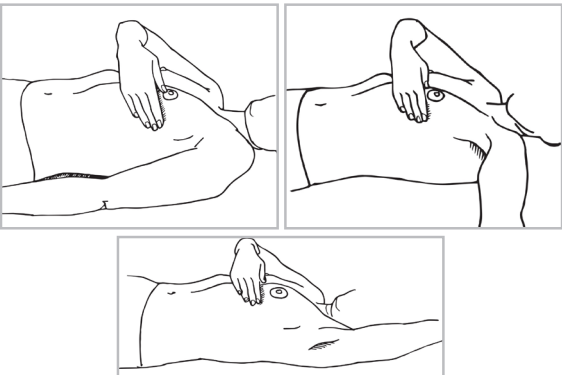
## VISUALIZA

Mira tus pechos en el espejo con los brazos colgando y después con los brazos levantados, primero directamente por delante y después por ambos lados. Mira también debajo del pecho. Presta atención al tamaño y a la forma de los pechos y a los cambios en la piel y en el pezón. Prueba suavemente apretando si el pezón gotea secreción.



## PALPA

Palpa ambos pechos acostada boca arriba. Palpa todo el pecho firmemente con los dedos rectos y ajuntados. Repite esto tres veces primero colocando el brazo del lado del pecho al lado del cuerpo, después extendiendo el brazo directamente a un lado y después encima de la cabeza. Palpa también los costados. Si notas algún cambio, pálpalo suavemente.



**TUNNE RINTASI**

[www.tunne rintasi.fi](http://www.tunne rintasi.fi)

