RECURSOS PARA EL EDUCADOR

Para responder a preguntas sobre el autoexamen del seno

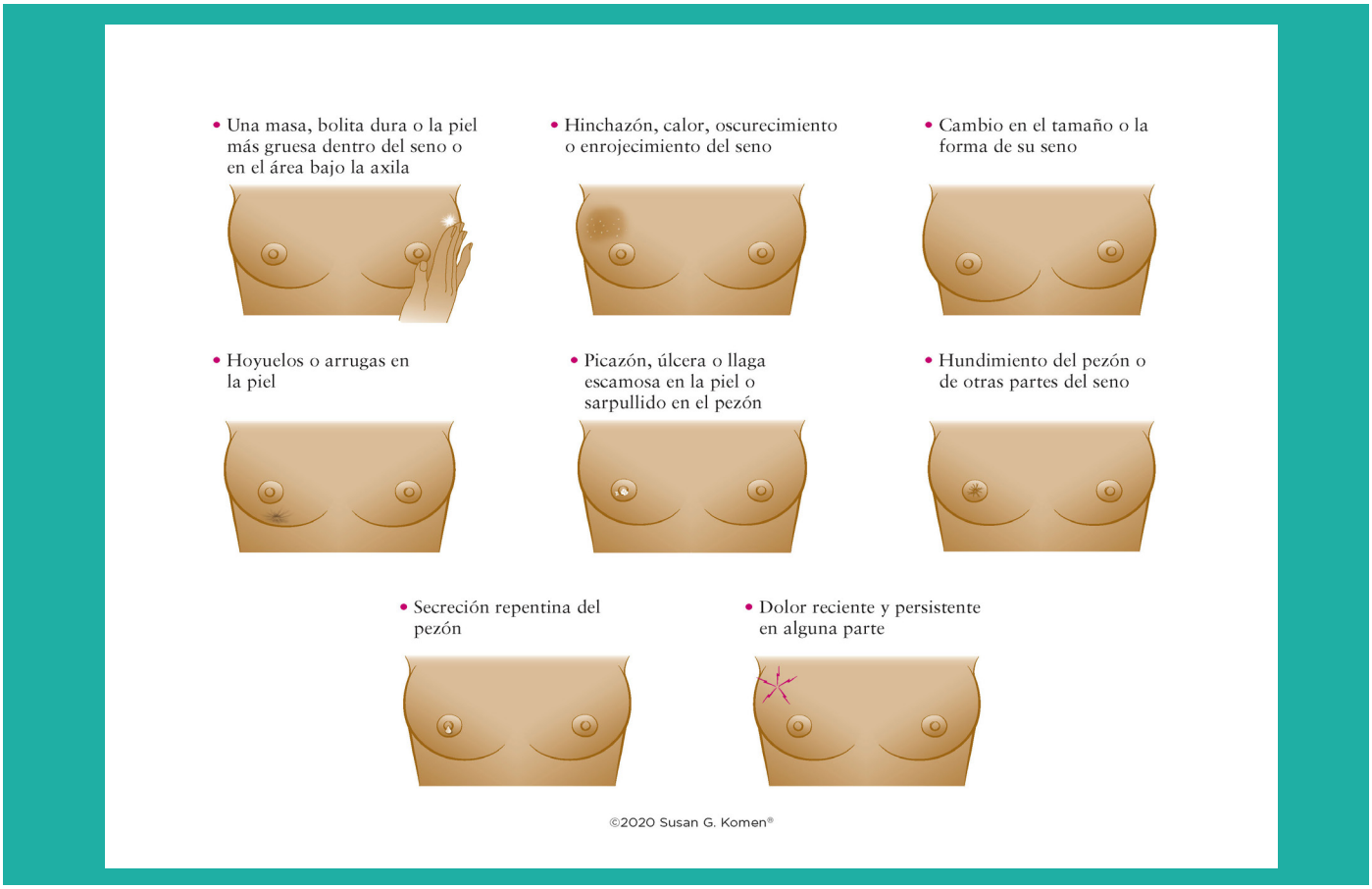
Muchas personas preguntan cuál es la diferencia entre el autoconocimiento de los senos y el autoexamen de los senos. Este recurso para educadores contiene información que usted puede usar si el tema surge en su sesión de grupo o en conversaciones cara a cara. No se recomienda que usted intencionalmente inicie una conversación acerca de este tema debido a la complejidad y el tiempo que pudiera tomar el explicar estas diferencias.

La mayoría de las organizaciones ya no recomiendan el autoexamen mensual debido a que los estudios han demostrado que esto no reduce el índice de mortalidad (muerte). Las mujeres sabían que debían hacerse el autoexamen de los senos, pero en realidad no lo hacían y a veces se sentían culpables por no hacerlo. Asimismo, cuando se les enseñaba cómo debían hacerse un autoexamen de los senos, se ponía más énfasis en la técnica en sí misma que en los cambios (las señales de alerta) que ellas deberían reconocer y reportar a un proveedor de atención médica. No se recomienda el uso de modelos de seno como herramientas de enseñanza. Se ponía más énfasis en buscar un bulto y menos énfasis en la inspección visual (la apariencia de los senos). La inspección visual es importante porque seis de las ocho señales de alerta son visuales.

En la actualidad recomendamos que el autoconocimiento de los senos incluya que la mujer conozca sus factores de riesgo; que conozca la apariencia y la forma normal de sus senos; que sepa lo que ella puede hacer para reducir su riesgo; que entienda la importancia de los exámenes de detección recomendados y que comunique cualquier cambio en sus senos a un proveedor de atención médica.

Si alguien le pregunta acerca del autoexamen de los senos, usted puede compartir con ella los materiales educativos sobre el Autoconocimiento de los senos (disponible en *komen.org*) y la siguiente información:

- Recomendamos que las mujeres conozcan la apariencia y la forma normal de sus senos, del mismo modo en que ellas conocen su cara, sus piernas, sus brazos, etc. — conocer lo que les es familiar.
- Preferimos concentrarnos en asegurarnos que las mujeres conozcan las señales de alerta del cáncer de seno y sentirse empoderadas para ver a un proveedor de atención médica si notan un cambio en sus senos. Seis de esas ocho señales de alerta son visuales.



Si alguien que habla con usted le dice que descubrió el cáncer de seno por sí misma mediante un autoexamen de los senos:

- Reconozca y felicite a dicha persona porque ella conocía la apariencia y la forma normal de sus senos, notó un cambio y tomó acción a fin de que se le evaluara.
- Comparta el hecho de que muchas mujeres que descubrieron cambios en sus senos que resultaron ser cáncer de seno, en realidad no los descubrieron en el mismo día y en el mismo momento en que se hicieron el autoexamen de los senos, sino que notaron algunos cambios por casualidad en otro momento, tal como duchándose o vistiéndose, y reconocieron dichos cambios porque sabían lo que era normal para ellas.

La página de los *Materiales educativos* incluye diversos materiales sobre el autoconocimiento de los senos. Entre ellos encontrará materiales para distribución y una presentación de PowerPoint en inglés y español titulada *El Autoconocimiento de los senos para las comunidades hispanas/latinas* la cual incluye puntos a tratar que pueden modificarse y adaptarse de acuerdo a la audiencia.