Osakidetza

ARABA ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA ARABA

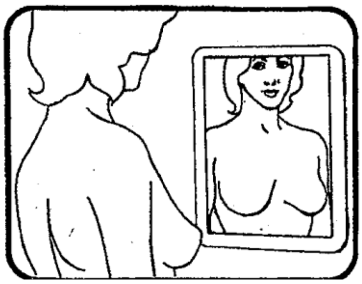
# TITIAK NORBERAK AZTERTZEKO INFORMAZIOA
# AUTOEXAMEN DE SENOS

Aukera ezazu leku eta tarte egoki bat minutu batzuetan lasai eta erlaxatuta egon ahal izateko. Bainugela edo zure logela egokiak izan daitezke, baldin eta ispilu on bat badago, aukera ematen dizuna titiak arretaz aztertzeko. Maiztasunez aztertu behar dira; hilean behin nahikoa izaten da normalean. Azterketa egiteko berean, azterketak maiztasunez egiten jarraitzea, menopausiaren ondoren ere.

Elija el momento y el lugar que pueda estar tranquila y relajada durante algunos minutos. El cuarte de baño o su dormitorio pueden ser apropiados siempre que tengan un buen espejo que le permita examinarse cuidadosamente los senos. Examínese los senos con regularidad: Una vez al mes es por lo general, suficiente. El mejor momento para el autoexamen es después de cada período menstrual, cuando los senos están probablemente más blandos. También, es importante continuar los exámenes regularmente después de la menopausia.

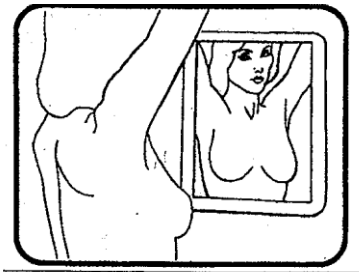
1 Soina biluzik eta besoak alboetan, libre, zintzilik, ispilu baten aurrean jarri, eserita edo zutik. Azter itzazu arretaz titiak ispiluan, tamainan edo tankeran aldaketaren bat ba ote dagoen. Erreparatu, era berean, larruazalean, titien inguruan zulotxorik, zimurdurarik edo tolesturarik baduzun.

Con el torso descubierto y los brazos colgando libremente a los costados, siéntese o párese frente a un espejo, observando si hay cualquier cambio de tamaño o forma. Observe también si la piel presenta hoyuelos, rugosidades o pliegues y cualquier cambio en el contorno de los senos.



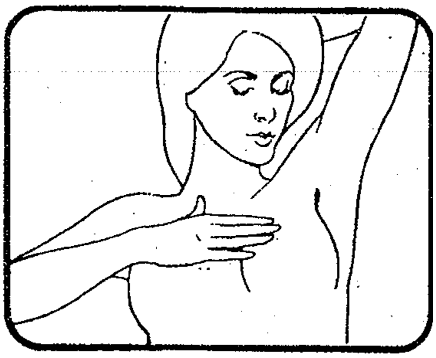
2 Altxa besoak buruaren gainetik, eta azter itzazu titiak zenbait angelutatik: begiratu aldaketarik ba ote dagoen, azken aldiz aztertu zenituenetik. Azter itzazu, era berean, titi-puntuak, jariakinik edo odol-seinalerik ba ote duten.

Levante los brazos por encima de la cabeza y examínese los senos desde ángulos diferentes: observe si ha habido cambios desde el último autoexamen. Examine también los pezones en busca de signos de secreción o sangramiento.



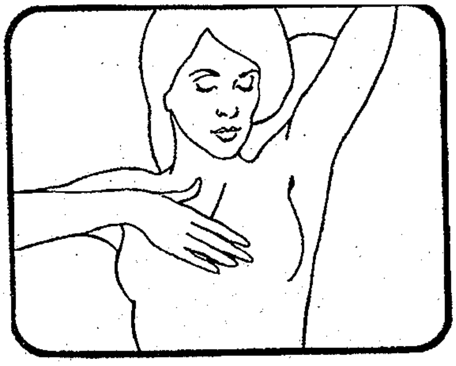
3 Ondoren, etzan zaitez ohean, burua burkoaren gainean duzula. Ezkerreko sorbaldaren azpian kiribildutako toaila bat edo burko txiki bat jarri, eta pausa ezazu burua ezkerreko eskuaren gainean. Azter ezazu ezkerreko titia eskuineko eskuarekin, titi-ehuna hatzen barnealdearekin (puntekin ez) ukituz, hatzak batera dauzkazula. Irudika ezazu titia lau aldetan banatuta, eta hasi zaitez, marrazkian ageri den bezala, esker goiko larudena aztertzen. Bularrezurretik abiatu eskuarekin mugimendu zirkular laburrak eginez, nodulurik edo loditzerik edo ohiz kanpoko beste zerbait ba ote dagoen. Eraman itzazu hatzak pixkanaka titi-puntarantz, eta azter ezazu bere inguru guztia.

Ahora acuéstese en la cama con la cabeza sobre una almohada. Bajo el hombro izquierdo coloque una toalla enrollada o una almohada pequeña y descanse la cabeza sobre la mano izquierda. Examínese el seno izquierdo con la mano derecha, manteniendo los dedos juntos y palpando el tejido mamario con la parte interna de los dedos, no con las puntas. Divida imaginariamente el seno en cuatro partes e inicie el examen en el cuadrante superior izquierdo, como indica el dibujo. Empiece desde el esternón, presionando suave pero firmemente y con movimientos circulares cortos de la mano buscando nódulos, engrosamientos o cualquiera otra cosa extraña. Avance poco a poco los dedos hacia el pezón y examine toda la zona alrededor del mismo.



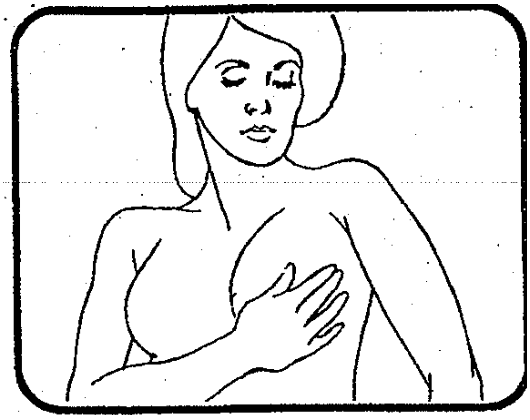
4 Orain, lehengo modu berean, azter ezazu esker aldeko titiaren behe barneko laurdena. Bularrezurretik eta titiaren azpian dauden saihetsetatik hasi, eta berriro, pixkanaka, titi-puntarantz joan. Titi-azaleraren laurden honetan ehun finkoz osatutako gandor batekin egingo duzu topo. Kontuan izan erabat normala dela.

Ahora, del mismo modo que antes, examine el cuadrante inferior interno del seno izquierdo. Empiece desde el esternón y también, desde las costillas situadas debajo del seno, dirigiéndose otra vez poco a poco hacia el pezón. En ésta cuarta parte del área del seno, hallará una cresta de tejido firme, la cual es perfectamente normal.



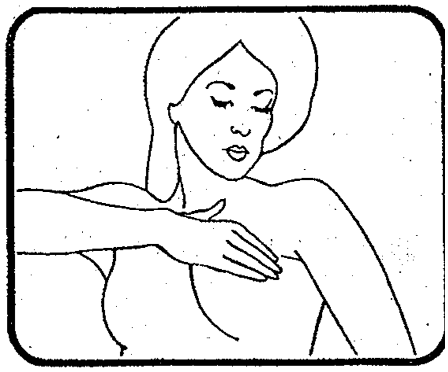
5 Buruaren azpian jarrita zeneukan besoa, ezkerrekoa, zegoen lekutik atera, eta alboan utzi atseden hartzen. Azter ezazu behe kanpoko laurdena eskuineko eskuarekin, eta, saihetsetatik, titiaren azpitik eta bere ondotik titi-puntarantz joan.

Retire el brazo izquierdo que había colocado bajo la cabeza y déjelo descansar al costado. Examine el cuadrante inferior externo con la mano derecha, dirigiéndose desde las costillas, debajo del seno y al lado de éste, hacia el pezón.



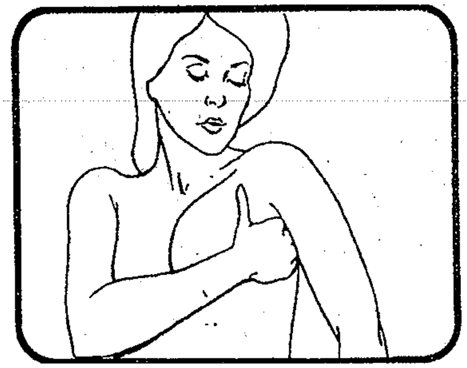
6 Azter ezazu goi kanpoko laurdena, orain arteko modu berean.

De la misma manera, examínese el cuadrante superior externo.



7 Azkenik, besapea ukitu behar duzu hatzen barne aldearekin, nudositaterik edo hanturarik ba ote daukazun jakiteko. Egindakoarekin, esker aldeko titiaren azterketa bukatuta daukazu. Eskuineko titia aztertzeko, jar ezazu toaila, kiribilduta, edo bestela, burko txikia, eskuineko sorbaldaren azpian, eta eskuineko eskua buruaren azpian. Azter ezazu eskuineko titia, laurdenez laurden, bestearekin egin bezala, ezkerreko eskuarekin. Azterketa goi barneko laurdenarekin hasi, eta jarrai ezazu zirkuluaren lau laurdenak osatu arte. Ez ahaztu eskuineko besoa atera, albora eraman eta luzatu behar duzula, titiaren kanpoko erdia aztertzen hasi baino lehen.

Finalmente, pálpese la axila con la parte interna de los dedos tratando de descubrir cualquier nudosidad o hinchazón. Hasta aquí ha completado usted el examen del seno izquierdo. Para examinar el seno derecho, coloque la toalla enrollada o la pequeña almohada bajo el hombro derecho y la mano derecha debajo de la cabeza. Examine el seno derecho con la mano izquierda cuadrante por cuadrante, tal como lo hizo con el otro seno. Inicie el examen con el cuadrante superior interno y prosiga hasta completar los cuatro cuadrantes del círculo. No olvide retirar el brazo derecho y extenderlo al costado, antes de proceder a examinar la mitad externa del seno.



Titietan koskorrik, nudositaterik bat edo bestelako aldaketaren bat aurkituz gero, joan zaitez medikuarengana. Ez kezkatu arrazoirik gabe: titian aurkitzen diren nodulu eta aldaketa gehienak ez ditu minbiziak eragiten, baina hobe izaten da medikuarengana garaiz joan, eta hala dela ziurtatzea.

Si encuentra algún bulto o nudosidad, o cualquier otro cambio en los senos, visite a su médico. No se preocupe indebidamente: la mayor parte de los nódulos y cambios que se observan en el seno, no se deben a un cáncer, pero es mejor asegurarse acudiendo oportunamente al médico.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD