



SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

# Die Selbstuntersuchung der Brust

Eine Chance zur Früherkennung von Brustkrebs

---

**La autoexploración del pecho**

**Una oportunidad para la detección  
temprana del cáncer de mama**



# 10 Minuten für Ihre Brust – das sollten Sie sich wert sein.

*minutos para su pecho – debe hacer que valgan la pena.*

Jede zehnte Frau erkrankt irgendwann in Ihrem Leben an Brustkrebs. Entscheidend für die Heilung ist, dass Veränderungen im Brustbereich so früh wie möglich entdeckt werden. Nutzen Sie die jährliche kostenlose Krebsfrüherkennungsuntersuchung in der Arztpraxis und untersuchen Sie einmal pro Monat Ihre Brüste ca. acht Tage nach Beginn Ihrer Periode. Wenn Sie Ihre Periode nicht mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat für die Selbstuntersuchung aus.

*Una de cada diez mujeres enferma de cáncer de mama en algún momento de su vida. Detectar lo más pronto posible las alteraciones en el área del pecho es decisivo para poder curar esta enfermedad. Beneficiarse del examen anual gratuito para la detección temprana del cáncer de mama en su consulta médica y examine su pecho una vez al mes, aprox. ocho días tras comenzar su menstruación. Si ya no tiene menstruación, seleccione un día fijo al mes para llevar a cabo la autoexploración.*

## Untersuchen Sie sich regelmäßig

### *Efectue autoexploraciones periódicamente*

Früher als Ihre Ärztin oder Arzt können Sie Veränderungen an Ihren Brüsten wahrnehmen. Wenn Sie Auffälligkeiten – wie zum Beispiel Knoten oder Verhärtungen – entdecken, muss dies kein Grund zur Besorgnis sein. Bei Frauen unter 40 Jahren sind acht von zehn entdeckten Knoten gutartig. Je rascher Sie zum Arzt gehen, wenn Sie eine Veränderung bemerkt haben, um so schneller haben Sie Gewissheit. Nutzen Sie die Chance, eine Brustkrebskrankung früh zu entdecken. Denn:

Brustkrebs ist heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt und richtig behandelt wird.

In über 80 % der Fälle werden Veränderungen der Brust nicht von Ärzten, sondern von Frauen selbst entdeckt. Dieses Faltblatt bietet Ihnen eine Hilfestellung bei Ihrer monatlichen Selbstuntersuchung.

*Antes que su especialista, usted puede detectar cambios en su pecho. Si descubre anomalías como, por ejemplo, bultos o endurecimientos, esto no debe ser razón para alarmarse. En ocho de cada diez mujeres menores de 40 años de edad, los bultos encontrados son de carácter benigno. Cuanto más pronto visite a su especialista al notar algún cambio, más pronto saldrá de dudas. Beneficiarse de la posibilidad de poder descubrir un cáncer de mama de forma prematura.*

*Pues, el cáncer de mama puede curarse cuando se diagnostica a tiempo y se trata de forma correcta.*

*En más del 80% de los casos las alteraciones en el pecho no fueron descubiertas por médicos, sino por las propias pacientes. Este folleto le ofrece una fuente de ayuda para sus autoexploraciones mensuales.*

... am besten einmal im Monat

... mejor una vez al mes



[1] Zunächst stellen oder setzen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste. Stützen Sie dabei die Hände auf die Hüften.

*[1] A continuación, sitúese frente a un espejo y examine su pecho. Repose las manos en las caderas.*



[2] Achten Sie auf jegliche Form- und Größenveränderung Ihrer Brüste! Schauen Sie nach Vorwölbungen oder Einziehungen im Hautbereich. Registrieren Sie aufmerksam die Hautfarbe Ihrer Brüste – gibt es Unterschiede zu früher?

*[2] ¡Preste atención a cualquier cambio en la forma o el tamaño de sus pechos! Busque protuberancias o hundimientos en la piel. Compruebe atentamente el color de la piel en su pecho, ¿es distinto a como era anteriormente?*

## ... kurz nach der Monatsblutung

### ... poco después de la menstruación



[3] Betrachten Sie anschließend Ihre Brüste mit erhobenen, hinter dem Kopf verschränkten Armen. Im Anschluss daran drehen Sie sich nach rechts und nach links, sodass Sie sich wie oben beschrieben, auch seitlich anschauen können.

*[3] Examine ahora sus pechos con los brazos cruzados, levantados por detrás de la cabeza. A continuación, gírese hacia la derecha y hacia la izquierda, de forma que también se pueda observar lateralmente de la misma forma que se describe arriba.*



[4] Gebrauchen Sie zum Abtasten den flach aufliegenden Teil Ihrer drei mittleren Fingerendglieder. Untersuchen Sie mit diesen jede Stelle Ihrer

Brust in kleinen Kreisen, etwa in Größe eines 50-Cent-Stücks. Knoten können in verschiedenen Tiefen bzw. Abschnitten der Brust entstehen. Bewegliche Knoten können der Untersuchung entgehen, da sie leicht wegzudrücken sind. Deshalb ist es wichtig, die Untersuchung in drei Druckstärken zu gestalten. Führen Sie die Kreisbewegungen mit leichtem, dann mittlerem und zum Schluss starkem Druck aus.

*[4] Para palparse utilice la superficie plana de las falanges de sus tres dedos medios haciendo círculos como una moneda de 50 céntimos. Los bultos pueden estar a distintas profundidades y, al poder ser móviles, pasarían desapercibidos desplazándose fácilmente con la presión. Por esto es importante la autoexploración a tres niveles de presión. Efectúe movimientos circulares con una presión ligera, una media y, para finalizar, una fuerte.*

5



[5] Es gibt drei verschiedene Methoden die Brüste abzutasten. Untersuchen Sie Ihre rechte Brust mit der linken Hand und anschließend die linke Brust mit der rechten Hand.

*[5] Existen tres métodos diferentes de palpación. Explore su pecho derecho con la mano izquierda y, a continuación, el pecho izquierdo con la mano derecha.*

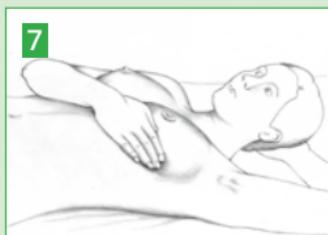
- Spiralenförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze
- Vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze hin
- In senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust
- *En forma de espiral de afuera hacia adentro hasta el pezón.*
- *Desde el borde externo del pecho con movimientos radiales hasta el pezón.*
- *Perpendicularmente presionando y soltando por todo el pecho.*

6

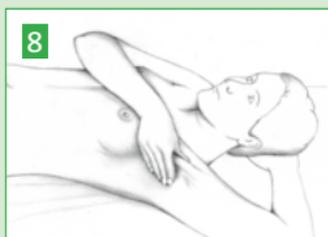


[6] Haben sich Ihre Brustwarzen verändert? Sind sie neuerlich eingezogen? Tritt ein Sekret aus der Brustwarze aus? Achten Sie auf Hautveränderungen sowie Verdickungen oder Verhärtungen im Brustwarzenbereich.

*[6] ¿Han cambiado sus pezones? ¿Se le han retraído? ¿Segregan líquido? Atienda a los cambios en la piel y a las callosidades o endurecimientos en esta área.*



[7], [8], [9] Die Untersuchung Ihrer Brüste sollte nicht nur im Stehen, sondern auch im Liegen durchgeführt werden. Denken Sie ebenfalls daran, die rechte und linke Achselhöhle sowie den Bereich ober- und unterhalb des Schlüsselbeins auf vergrößerte Lymphknoten zu untersuchen.



[7], [8], [9] *No solo puede llevar a cabo la exploración de su pecho de pie, también puede hacerla acostada. No olvide explorar también la axila derecha e izquierda, así como el área por encima y por debajo de la clavícula en busca de nódulos linfáticos infl amados.*



Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Brust kennen zu lernen. Sie werden sehen, bald kennen Sie sie besser als Ihre Ärztin/Ihr Arzt.

*Tómese su tiempo para familiarizarse con su pecho. Verá como pronto los conocerá igual de bien que su propio especialista.*

## Weitere Informationen

### **Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.**

Paracelsusstraße 23 06114 · Halle (Saale)

Tel: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112

E-Mail: [info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

### **Spendenkonto**

Saalesparkasse · Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Konto: 387307317 · BLZ: 800 537 62

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL

## Información adicional

### **Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.**

Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Tel.: +49 (0)345 4788110 · Fax.: +49 (0)345 4788112

E-Mail: [info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

### **Cuenta para donaciones**

Saalesparkasse · Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Cuenta: 387307317 · Código bancario: 800 537 62

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17 · BIC: NOLADE21HAL

---

Das Projekt wurde realisiert mit freundlicher Unterstützung des Deutsche Rentenversicherung Bund, Knappschaft-Bahn-See sowie IKK gesund plus

*Este proyecto se ha llevado a cabo con el apoyo amistoso de la asociación Deutsche Rentenversicherung Bund, Knappschaft-Bahn-See y IKK gesund plus*

Zeichnungen: Christine Kaufmann · Text: Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Übersetzung: tolingo GmbH

Illustraciones: Christine Kaufmann · Texto: Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Traducción: tolingo GmbH

Foto: © iStockphoto.com\_franck camhi (Titel, S. 2)