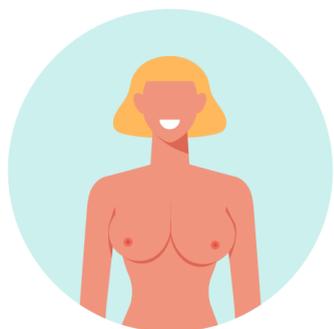




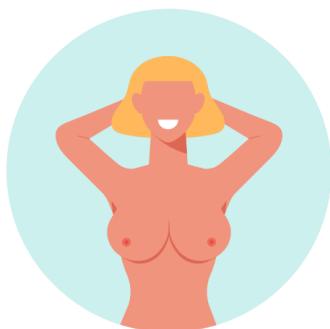
Prevención del cáncer

CÓMO REALIZAR UN AUTOEXAMEN DE MAMA

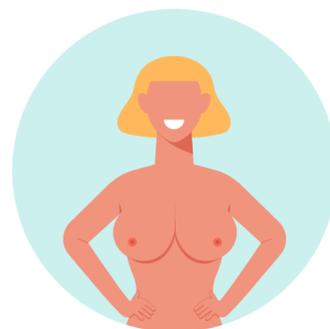
PASO 1: Frente a un espejo



Examine su mama con los brazos hacia abajo



Examine su mama y axila con los brazos levantados



Coloque sus manos en sus caderas para involucrar los músculos

PASO 2: En la ducha



Levante su brazo izquierdo por encima de su cabeza



Examine su mama izquierda con la mano derecha



Repita el mismo procedimiento para la mama derecha

PASO 3: En la cama



Coloque una almohada debajo de su hombro derecho y la mano derecha detrás de su cabeza

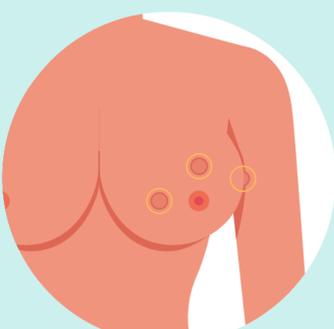


Presione la yema de los dedos izquierdos sobre la mama en una dirección circular

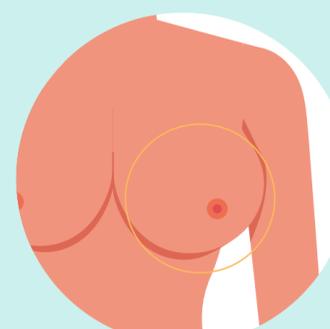


Revise su pezón, cambie a la otra mama y repita el mismo procedimiento

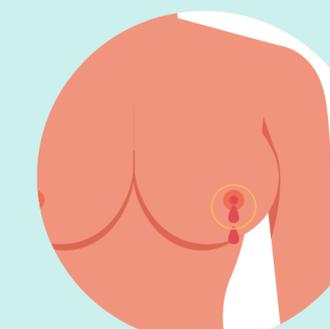
¿Cuándo ver a un doctor?



Si siente algún bulto, hoyuelos en la piel o engrosamiento del tejido en el seno



La mama difiere en tamaño o forma de la otra



Secreción de los pezones sin apretar