



CONCIENTIZACIÓN DEL cáncer de mama

HAZTE EL AUTOEXÁMEN

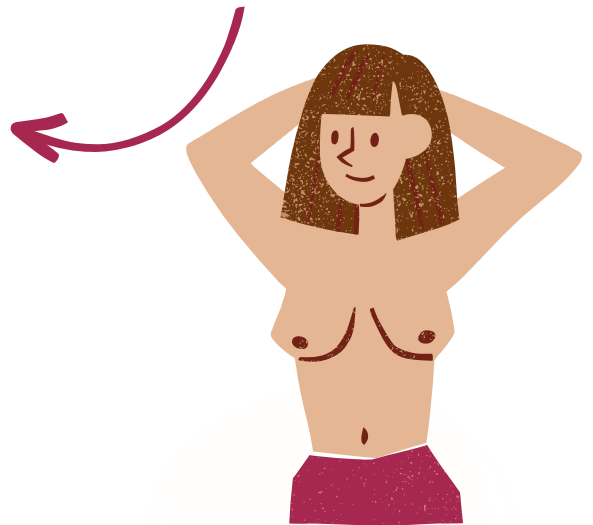


PASO 1

Frente al espejo observa tamaños, si hay hoyuelos, desviaciones o enrojecimientos.

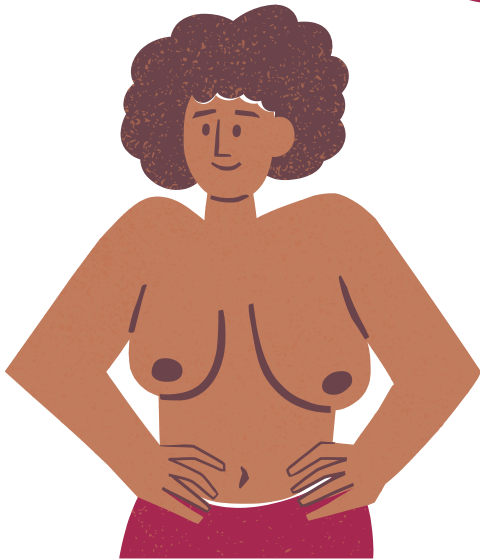
PASO 2

Manos detrás de la cabeza y observa si hay hundimientos en la piel y pezón. También si hay masas o abultamientos.



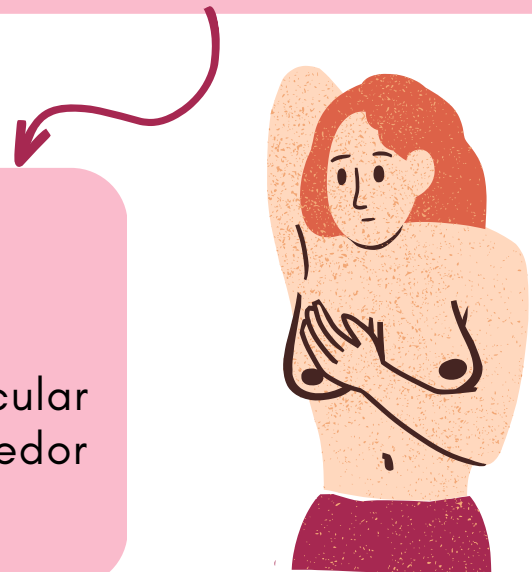
PASO 3

Con el mismo fin del paso anterior, coloca las manos sobre las caderas y presiona firmemente hacia abajo.



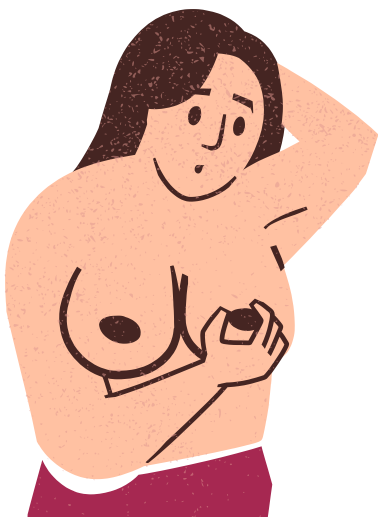
PASO 4

Levanta el brazo izquierdo y con la mano derecha toca en forma circular con los 3 dedos intermedios alrededor de la mama, y viceversa.



PASO 5

Mismo procedimiento anterior, pero con el brazo izquierdo abajo y viceversa.



PASO 6

Acostada boca arriba y con el brazo izquierdo bajo la cabeza; con la mano derecha palpe el seno en busca de anomalías, como bultos o cambios en la piel.



**CONSULTE CON SU MÉDICO, UN
DIAGNÓSTICO A TIEMPO SALVA VIDAS.**