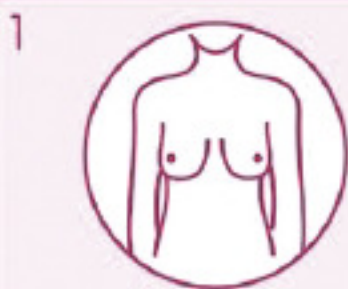


AUTO EXAMEN MAMARIO

¿Sabes explorarte?

Practícalo siempre, cinco días después de tu menstruación.
Si ya no menstrúas, elige un día fijo para hacerlo

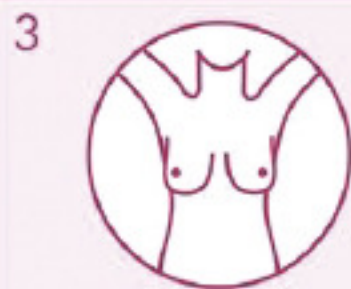
Examen visual de pie, frente al espejo **OBSERVA:**



1. Con los brazos abajo, si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.



2. Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente e inclínate un poco hacia delante y busca alguno de los cambios mencionados.



3. Observa cambios, pero ahora con los brazos extendidos hacia arriba.

Examen manual. **TOCA Y SIENTE** si hay bolitas, endurecimientos o hundimientos, primero en una mama y luego en la otra.



4. Utiliza las yemas de los tres dedos medios de tu mano, haciendo presión al momento de explorarte. Puedes hacerlo con tu mano enjabonada mientras te bañas



5. De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.



6. Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.



7. Termina tu exploración apretando o comprimiendo la mama y observa si hay salida de líquido anormal por el pezón

Si observas o encuentras algo que no habías visto o sentido antes, **acude a consulta médica**

Toma en cuenta que encontrar una bolita o dureza, no es motivo para asustarnos ni preocuparnos, una alteración de los senos a cualquier edad no significa precisamente cáncer. Lo único que debemos hacer es acudir inmediatamente al médico especialista.