

AUTOEXPLORACIÓN

Detección Oportuna del Cáncer de Mama

Frente al Espejo **Observa**



Con los brazos al costado si hay deformación, cambios de color, pezón desviado o hundido, protuberancias anormales u otros cambios



Ahora con las manos en las caderas inclínate un poco hacia adelante y busca algunos de los cambios mencionados.



Observa cambios pero ahora con los brazos extendidos sobre la cabeza.

Toca y Siente



Con la llema de tus dedos ,haciendo presión, puedes hacerlo mientras te vañas.



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.



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



Efectúa todas las maniobras anteriores pero ahora acostada y con la almohada bajo tu espalda.

