

Autoexploración

1

De pie observe cambios:



con los brazos hacia arriba

con las manos en la cadera

inclinada hacia adelante

2

Observe



tumor

retracción

hundimiento de pezón

secreción

enrojecimiento

cambios en la piel

3

Explórese estando de pie

debajo de ambos brazos



toda la mama

por encima de la mama



acuéstese y tóquese



4

Busque:



explórese debajo de su axila

utilice la yema de sus dedos

explórese toda la mama presionando suavemente

mueva sus dedos en pequeños círculos desde fuera de su mama hacia el pezón

¡No olvides tu revisión anual!