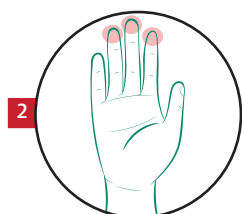
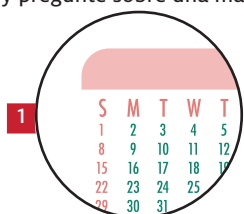




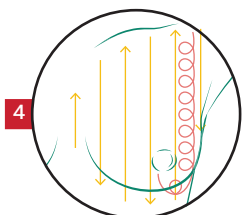
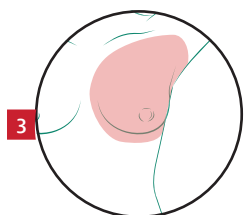
MENSUAL

AUTO-EXAMEN DE SENO

La realización de un autoexamen de mamas (breast self-examination, BSE) al menos una vez al mes la familiariza con los cambios en su cuerpo. Las BSEs son más fáciles en la ducha, donde la humedad te ayuda a sentir cualquier irregularidad. Reporte cualquier cambio a su médico o enfermera. Hágase exámenes regulares de los senos y pregunte sobre una mamografía.



Revise una vez al mes, 2-3 días después de su menstruación. Use las yemas de los dedos con gel de ducha o Jabón (varios grados de presión).



Examine desde la clavícula, la axila, por debajo de la mama con el brazo levantado. Use un movimiento circular sin levantar los dedos. Siga un patrón de arriba hacia abajo. Repita los pasos del otro lado.

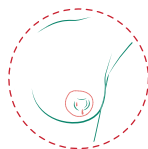
QUÉ BUSCAR



Examinar en busca de bultos u hoyuelos en la piel...

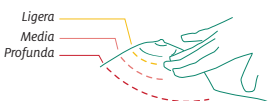


...cambio en la piel color o textura...



...deformación del pezón, cambio de color o fugas de líquido.

NIVELES DE PRESIÓN



UHAND

A partnership to address cancer disparities