

Autoexploración mamaria

1



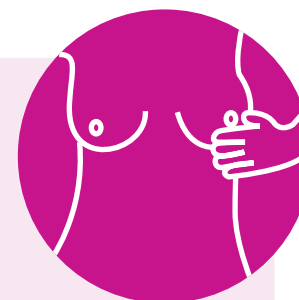
Con los brazos hacia abajo, mira si alguna de tus mamas está deformada, si hay un color diferente o si el pezón está hundido.

2



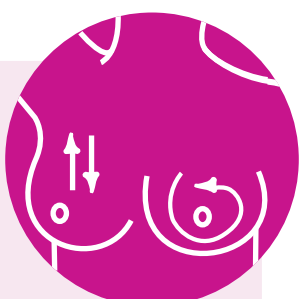
Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente. Inclínate hacia adelante y hacia atrás buscando algún cambio.

3



De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama, empezando por la axila y terminando por el pezón.

4



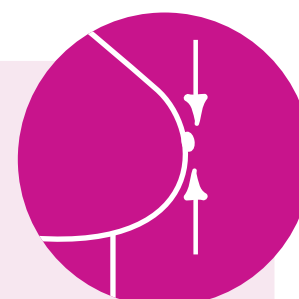
Con las puntas de los dedos juntas, palpa tus senos hacia arriba y hacia abajo. También en espiral, del exterior hacia el pezón.

5



Acostada sobre una almohada debajo de tu espalda, efectúa todos los movimientos anteriores.

6



Con los dedos índice y pulgar, presiona el pezón. Observa si sale algún líquido anormal

La detección a tiempo es fundamental