

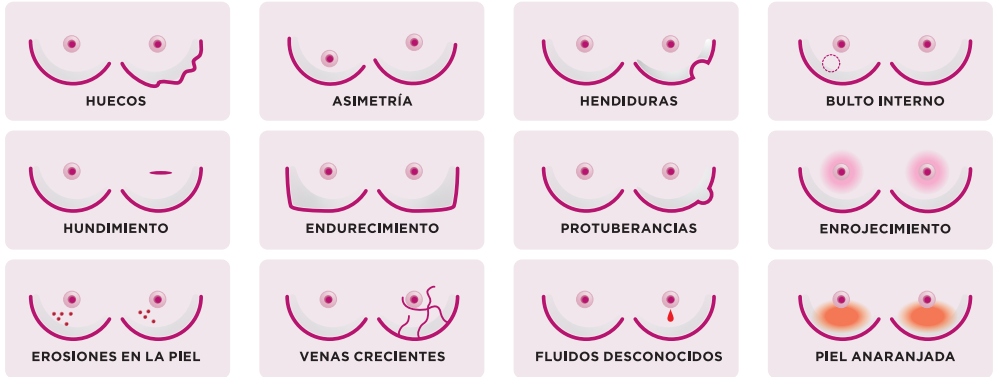
OSPShell

¡EXAMINATE!

PODÉS ESTAR A TIEMPO DE PREVENIRLO

#CáncerDeMama

ALERTAS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA



PASOS PARA REALIZARTE EL AUTOEXAMEN DE MAMA

Es una medida complementaria que debes hacerte una semana después de la menstruación o en una fecha fija cuando este sangrado ha cesado.

FRENTE AL ESPEJO



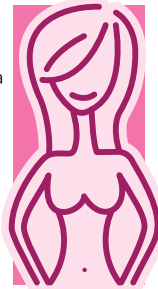
PASO 1

Con los brazos al lado de la cadera observá cambios en la piel, la forma y el tamaño de los senos.



PASO 2

Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante, observá si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.



PASO 3

Con las manos en la cadera y presionando, mirá si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus senos.

EN LA DUCHA



PASO 4

Palpá tus senos haciendo pequeños círculos en la dirección de las agujas del reloj para detectar alguna masa o secreción en el pezón. Hacelo en los dos senos.



PASO 5

Examiná también con tus dedos cada axila en la búsqueda de una posible masa.



EN LA CAMA

PASO 6

Repetí acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.

