

## AUTOEXAMEN DEL PECHO

# 1

### EN LA DUCHA

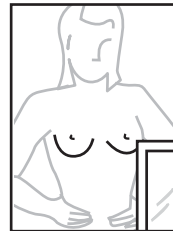
- Con los dedos planos, mueva la mano suavemente sobre todas las partes de cada seno.
- Use la mano derecha para examinar el seno izquierdo, la mano izquierda para el seno derecho.
- Chequee y busque cualquier bultito endurecimiento o grosor.



# 2

### ANTE EL ESPEJO

- Inspeccione sus senos con los brazos a cada lado del cuerpo.
- Enseguida, levante los brazos arriba de la cabeza.
- Busque cualquier cambio en el contorno de cada seno: hinchazón, hendiduras en la piel o cambios en el pezón.
- Después ponga las manos en las caderas y presione hacia abajo firmemente para flexionar sus músculos del pecho.
- Los senos izquierdo y derecho no van a ser exactamente iguales, muy pocas mujeres los tienen parejos.



# 3

### ECHADA

- Pongo una almohada bajo el hombro derecho.
- Con los dedos planos, presione suavemente con un movimiento circular pequeño; enseguida pellizque el pezón cuidadosamente.
- Busque cualquier secreción y bultos.



Repita el examen el mismo día cada mes. Chequee cualquier anomalía y repórtela a un médico.

Impreso en China

La Fundación Mary Kay es una organización de servicio público que respalda la investigación innovadora de los cánceres que afectan a la mujer. Para más información, por favor llame al 1-877-MKCARES.