

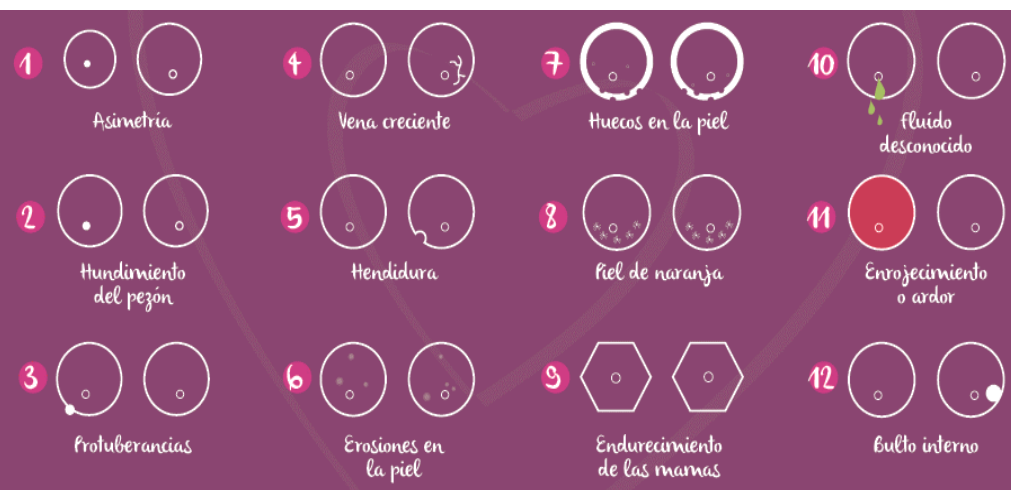
¿QUE ES EL AUTOEXAMEN DE MAMAS?

Un autoexamen mamario es un control que podrá realizar usted misma para saber si tiene alguna clase de bulto, de protuberancia o alguna irregularidad en sus pechos, este implica examinar exhaustivamente sus pechos.

¿POR QUÉ DEBEN REALIZARSE AUTOEXÁMENES MAMARIOS?

Realizarse el autoexamen mamario es una tarea extremadamente importante que la ayudará a gozar de un estilo de vida sano y saludable. Los exámenes mamarios realizados de manera periódica y apropiadamente pueden ayudarla a detectar signos de lesiones compatibles con cáncer de mamas.

SIGNOS DE ALARMA



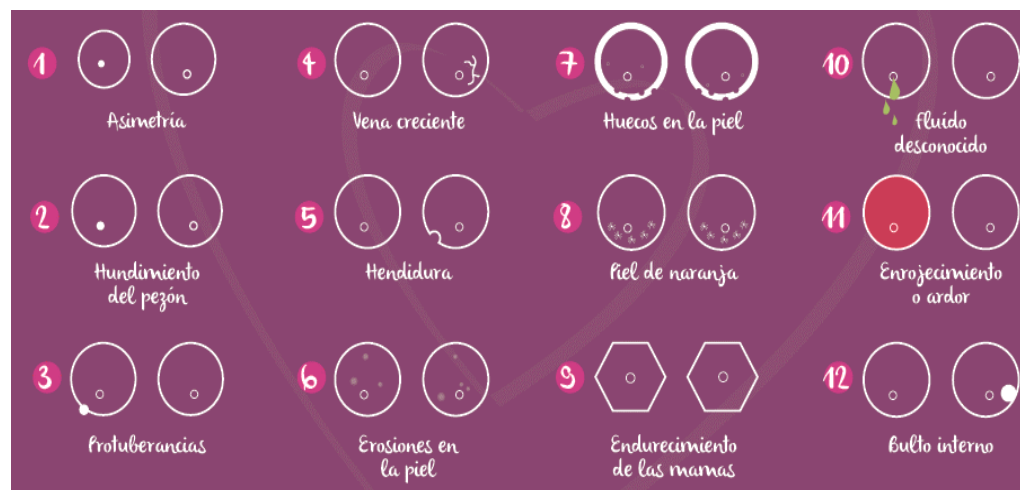
¿QUE ES EL AUTOEXAMEN DE MAMAS?

Un autoexamen mamario es un control que podrá realizar usted misma para saber si tiene alguna clase de bulto, de protuberancia o alguna irregularidad en sus pechos, este implica examinar exhaustivamente sus pechos.

¿POR QUÉ DEBEN REALIZARSE AUTOEXÁMENES MAMARIOS?

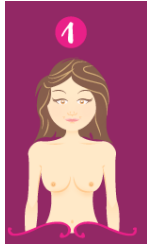
Realizarse el autoexamen mamario es una tarea extremadamente importante que la ayudará a gozar de un estilo de vida sano y saludable. Los exámenes mamarios realizados de manera periódica y apropiadamente pueden ayudarla a detectar signos de lesiones compatibles con cáncer de mamas.

SIGNOS DE ALARMA

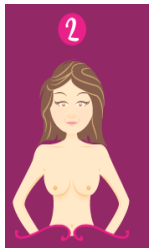


¿COMO REALIZAR EL AUTOEXAMEN?

Practícalo sin falta una vez al mes 10 días antes o 10 días después de tu periodo, si estas en edad menopáusica escoge un día fijo. 4 minutos que pueden salvar tu vida.



Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas esta deformada, si hay cambios en el color o si el pezón esta desviado o hundido



Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente, inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.



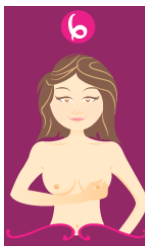
Ahora observa los cambios en los brazos extendidos, hacia



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón



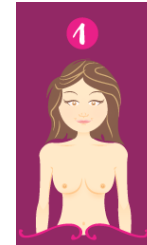
Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo la espalda.



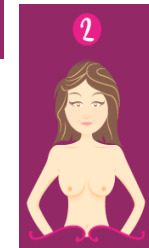
Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

¿COMO REALIZAR EL AUTOEXAMEN?

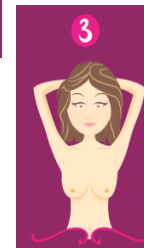
Practícalo sin falta una vez al mes 10 días antes o 10 días después de tu periodo, si estas en edad menopáusica escoge un día fijo. 4 minutos que pueden salvar tu vida.



Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas esta deformada, si hay cambios en el color o si el pezón esta desviado o hundido



Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente, inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.



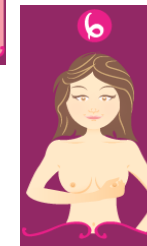
Ahora observa los cambios en los brazos extendidos, hacia arriba.



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón



Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo la espalda



Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.