

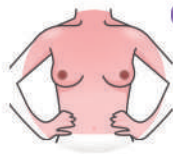
¡Conocer tus mamas puede salvar tu vida!

Desde tu primera menstruación revisa tus pechos, hazlo entre el 7° y el 10° día después de haber iniciado tu regla y explora tus mamas aun cuando ya no menstrúes.

Observa de Pie Frente al Espejo



1 Si hay deformación de las mamas, cambios de color, pezón desviado o hundido.



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



3 Observa cambios, pero ahora con los brazos extendidos hacia arriba.

Toca y Siente



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



1 Con la yema de los dedos, haciendo presión, puedes hacerlo mientras te bañas.



3 Termina tu exploración apretando o comprimiendo la mama y observa si hay salida de líquido anormal por el pezón.

4

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



Si observas o encuentras algo que no habías visto o sentido antes (bollitas, endurecimiento o hundimientos), ¡Acude a tu Unidad de Salud!

Ocurre sin darte cuenta,
el Cáncer de mama es curable,
si lo detectas a tiempo.