



SANTO DOMINGO-CAUDILLA



¿Cuándo fue octubre

Mes de
concienciación
sobre el cáncer
de mama

último chequeo?



Pasos para la autoexploración mamaria.

Realiza esta práctica entre el quinto y séptimo día de tu periodo menstrual, o un día fijo al mes si ya no estás en tu periodo fértil.

PASO 1. Observa bien tus senos frente al espejo.



Coloca tus manos en la cintura



Coloca tus manos en la nuca



Colócate en posición vertical

PASO 2. Levanta tu brazo izquierdo y presiona con la yema de tus dedos índice y medio con movimientos circulares.



Empieza de abajo hacia arriba llegando al pezón



Presiona tu pezón entre los dedos

PASO 3. Recuéstate colocando una almohada bajo el hombro izquierdo, con el brazo levantado y pasa tu mano bajo la cabeza.

Con tus dedos índice y medio recorre toda



la superficie de tu seno de arriba a abajo y de izquierda a derecha.



PASO 4. Repite los pasos 2 y 3 en tu otro seno.



Si notas endurecimiento, bolitas, hundimiento o secreciones acude a tu médico.