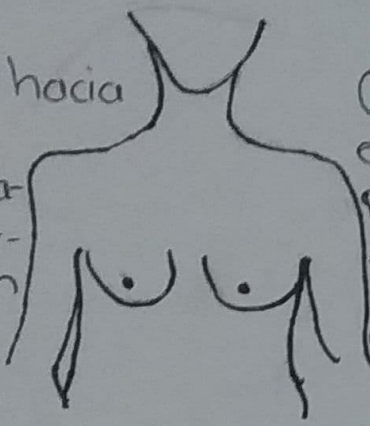


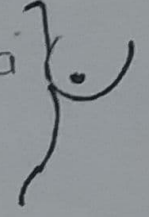
1

Con los brazos hacia abajo, mira si alguna de tus mamas está deformada, si hay un color diferente o si el pezón está hundido.



2

Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente. Inclínate hacia adelante y hacia atrás buscando algún cambio



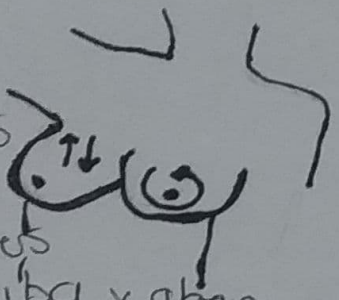
3

De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama, empezando por la axila y terminando por el pezón.



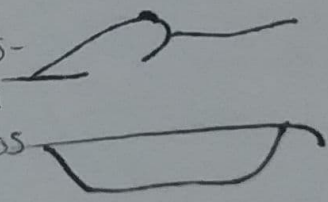
4

Con las puntas de los dedos juntas, palpa tus senos hacia arriba y abajo. También en espiral, del exterior hacia el pezón



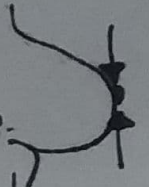
5

Acostada sobre una almohada debajo de tu espalda, efectúa los movimientos anteriores



6

Con los dedos índice y pulgar, presiona el pezón. Observa si sale algún líquido anormal



Autoexploración mamaria