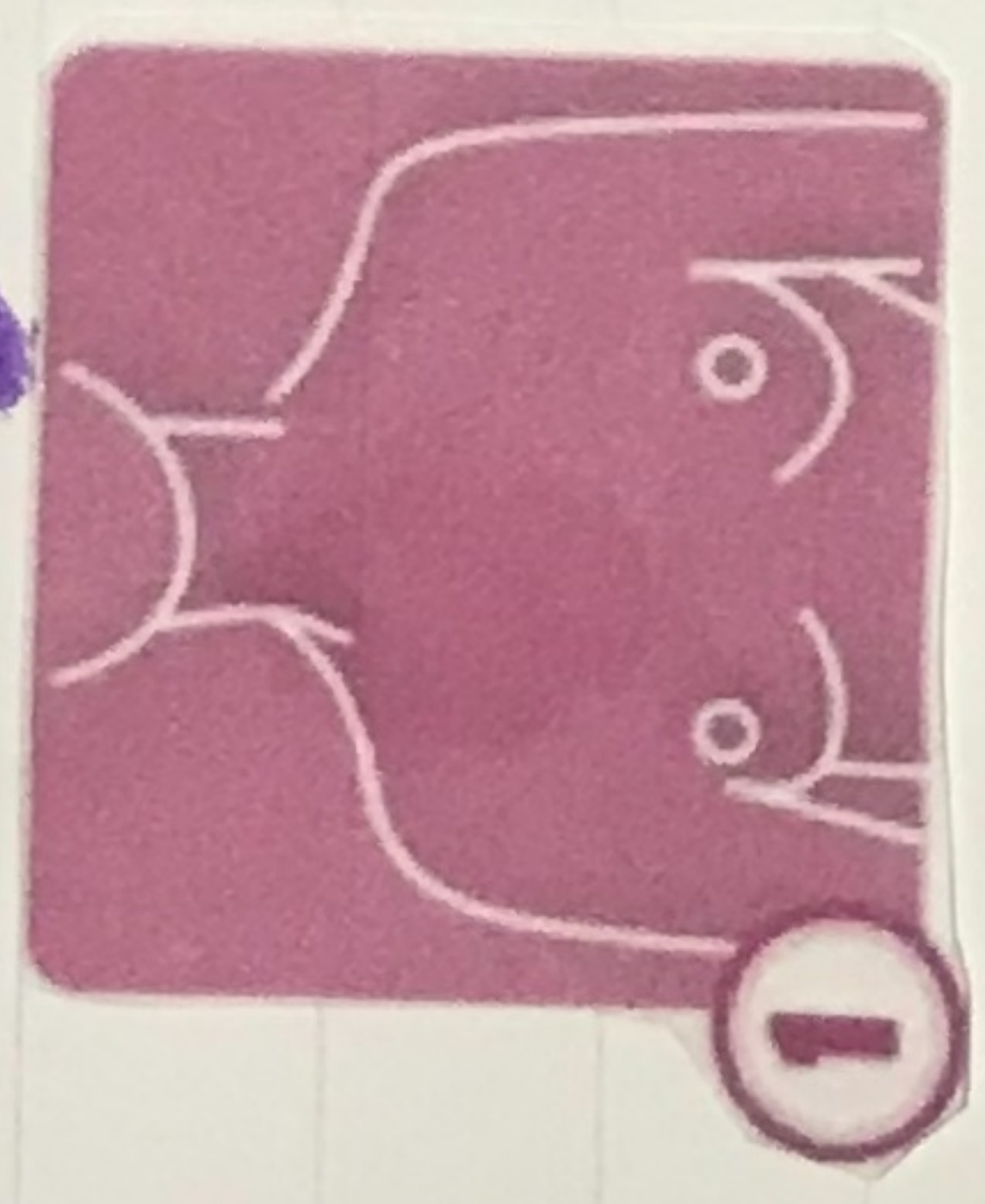
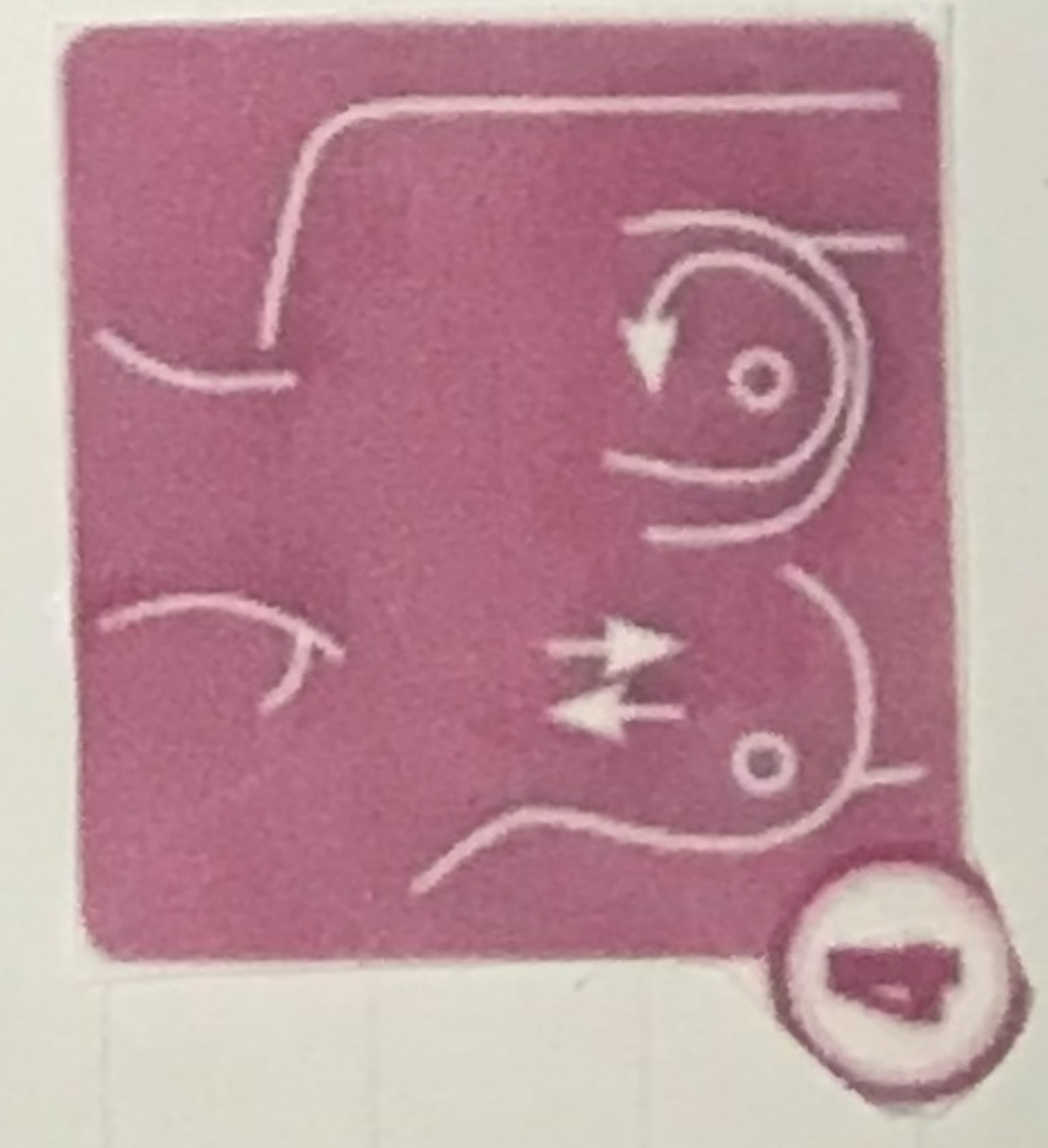


Autoexploración mamaria

La auto exploración mamaria consiste en observar y palpar las mamas a fin de detectar la aparición de algunas alteraciones en los pechos.



Con los dedos abajo fíjate si alguna mama está deformada



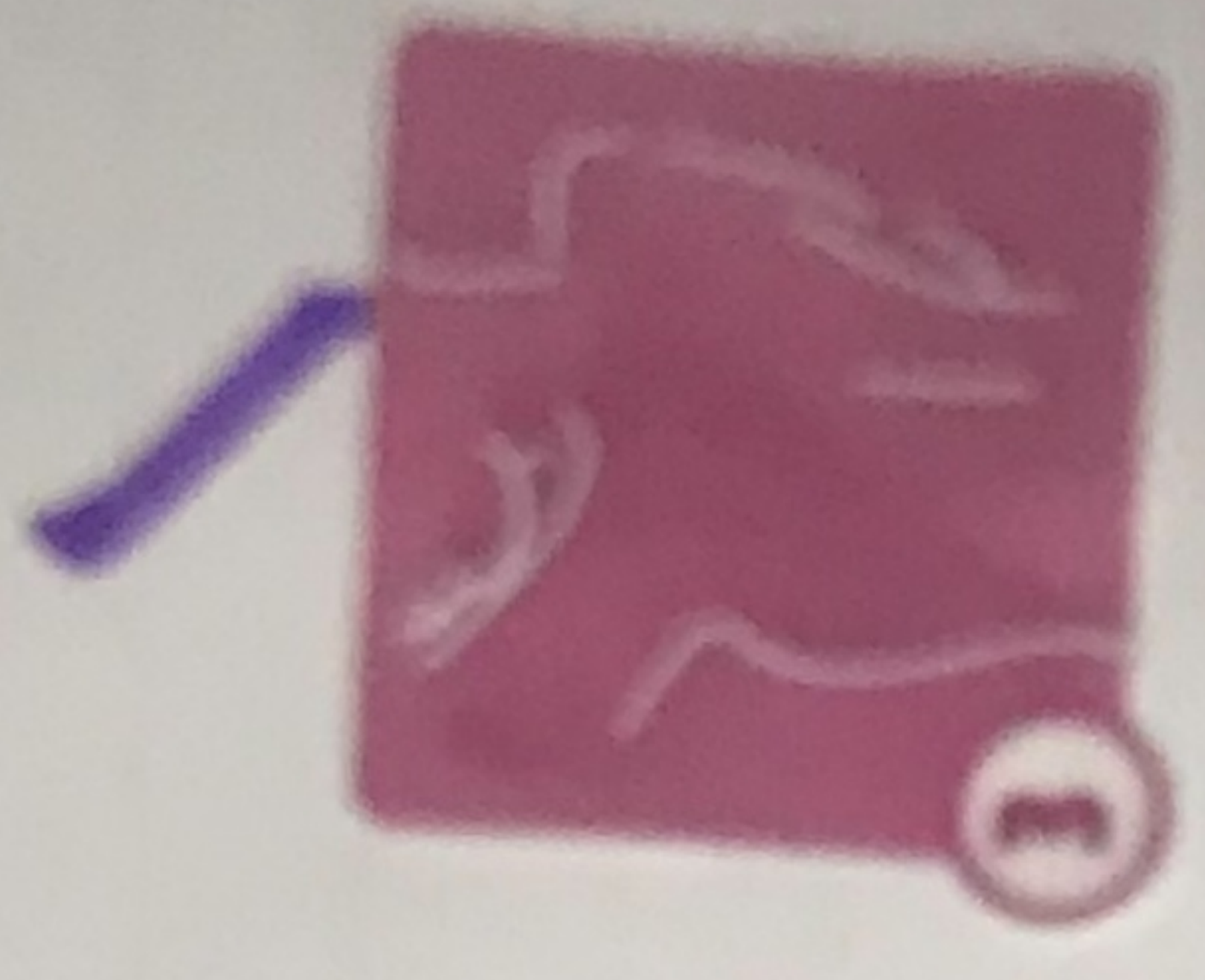
Con la punta de los dedos tus senos y palpa de arriba hacia abajo



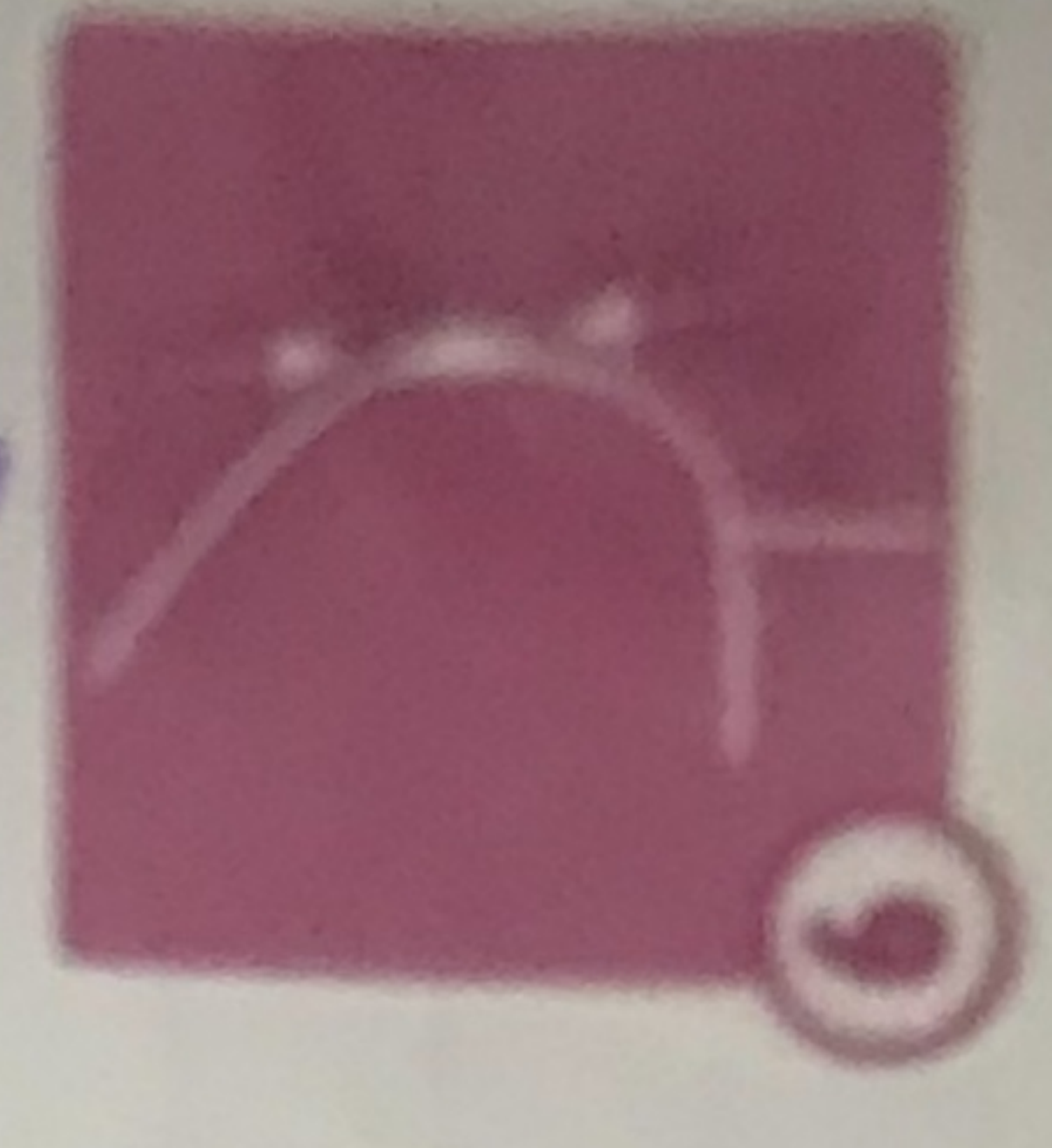
Coloca las manos a la vez y presiona suavemente



Efectúa los anteriores movimientos also con un brazo



De esa forma una mano



Presiona el pecho y observa si hay cambios de alguna forma