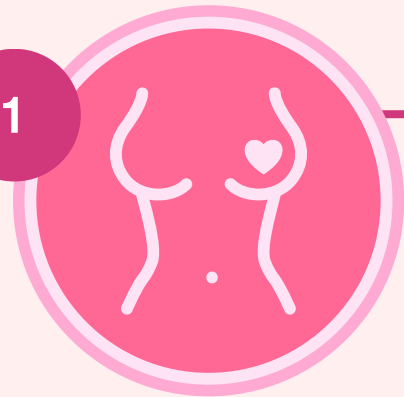


Autoexploración Mamaria: Detectar a tiempo puede salvar tu vida.

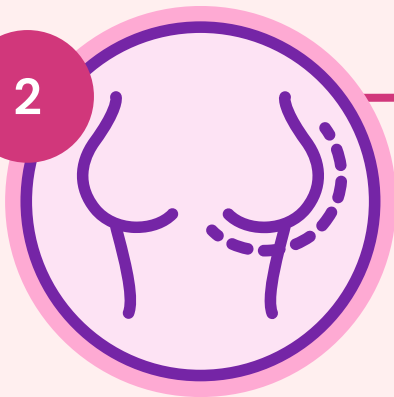
¿CUÁNDO HACERLA?

- Una vez al mes, 7 días después de que termina tu menstruación.
- Si ya no menstrúas, elige un día fijo cada mes.

1



2



¿DÓNDE?

- Frente al espejo
- En la regadera
- Acostada

¿QUÉ BUSCAR?

- Bultos o bolitas
- Cambios en forma, tamaño o textura
- Secreción del pezón
- Hundimientos o enrojecimiento
- Cambios en la piel (como “piel de naranja”)

3



¿CÓMO HACERLA?

1.Frente al espejo:

- Coloca tus manos en la cintura y observa.
- Levanta los brazos y revisa desde diferentes ángulos.

2.En la ducha:

- Con los dedos juntos, haz movimientos circulares desde afuera hacia el pezón.

3.Acostada:

- Coloca una almohada bajo el hombro del lado a revisar.
- Usa movimientos suaves y circulares con las yemas de los dedos.

SI NOTAS ALGO DIFERENTE:

Agenda una cita médica. La autoexploración no reemplaza la mastografía, pero puede ayudarte a detectar cambios importantes.