CONCIENTIZACIÓN DEL *cáncer de mama*

FUNDACIÓN PROPAL

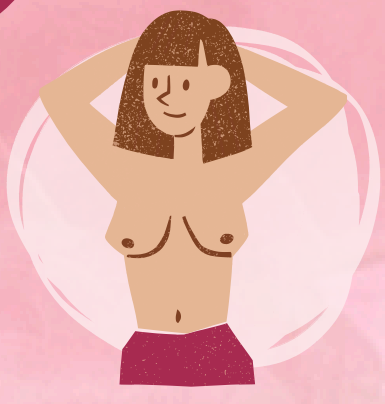
HAZTE EL AUTOEXÁMEN

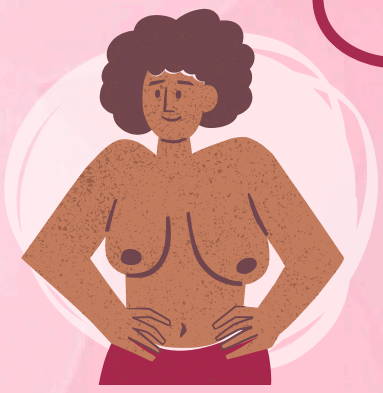
PASO 1

Frente al espejo observa tamaños, si hay hoyuelos, desviaciones o enrojecimientos.

PASO 2

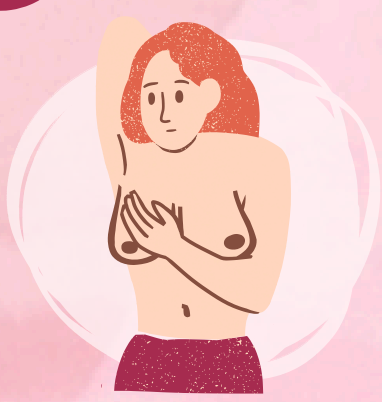
Manos detrás de la cabeza y observa si hay hundimientos en la piel y pezón. También si hay masas o abultamientos.





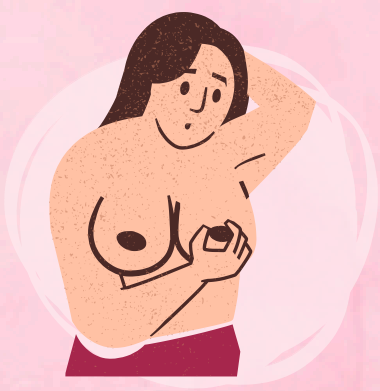
PASO 3

Con el mismo fin del paso anterior, coloca las manos sobre las caderas y presiona firmemente hacia abajo.



PASO 4

Levanta el brazo izquierdo y con la mano derecha toca en forma circular con los 3 dedos intermedios alrededor de la mama, y viceversa.



PASO 5

Mismo procedimiento anterior, pero con el brazo izquierdo abajo y viceversa.

PASO 6

Acostada boca arriba y con el brazo izquierdo bajo la cabeza; con la mano derecha palpe el seno en busca de anomalías.

UN DIAGNÓSTICO A TIEMPO SALVA VIDAS.