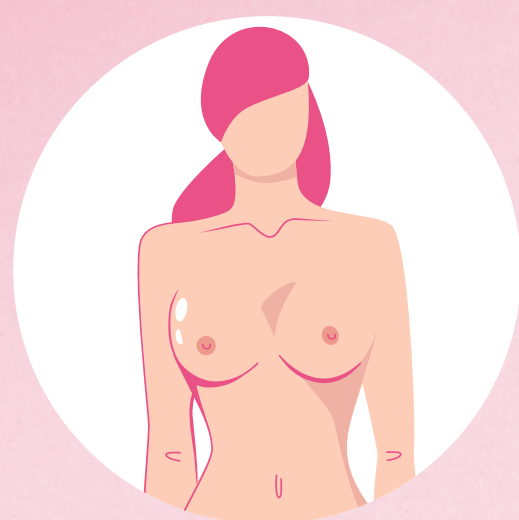
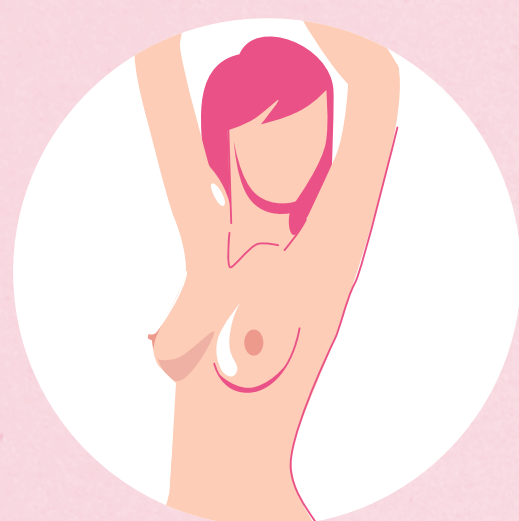


Guía de cáncer de mama



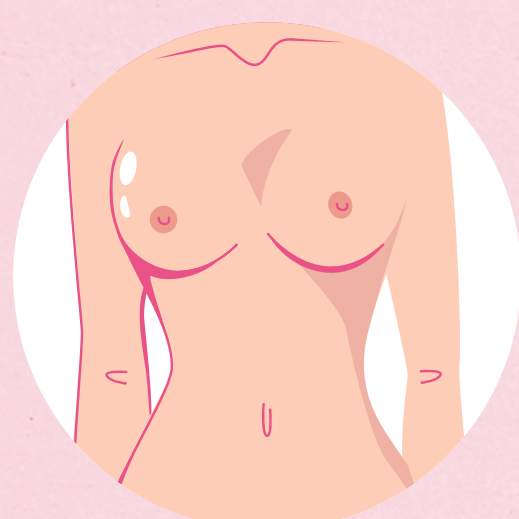
1. Observa

Mírate frente al espejo: busca cambios en el tamaño, hoyuelos, enrojecimientos, desviaciones del pezón, descamación o enrojecimiento.



2. Brazos arriba

Con las manos detrás de la cabeza, revisa si aparecen hundimientos o bultos.



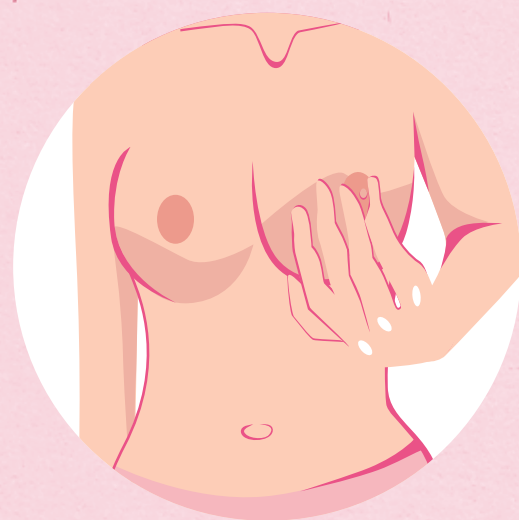
3. Manos en las caderas

Coloca las manos en la cadera y presiona hacia abajo: mira si hay retracciones o pliegues.



4. Toca y siente

Levanta un brazo y con los 3 dedos intermedios de la otra mano recorre el seno en círculos. No olvides la axila. (Hazlo en ambos senos)



5. Presiona

Aprieta suavemente el pezón y revisa si hay secreciones. (Hazlo en ambos senos)



6. Acostada

Con una mano detrás de la cabeza, palpa el seno contrario en busca de masas o zonas duras. (Hazlo en ambos senos)

**Tu puedes
cambiar la historia**

Hazlo cada mes y agenda tu examen de
prevención con Bexa y BienEstás 360.

HISTORIAS
de mama