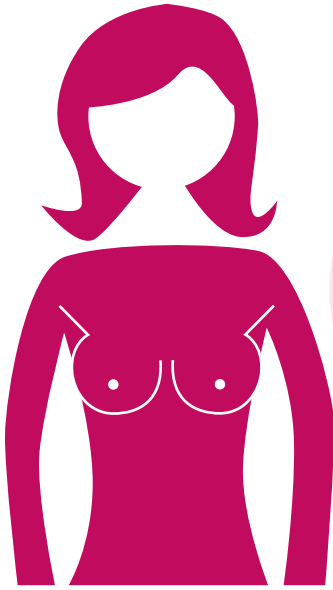
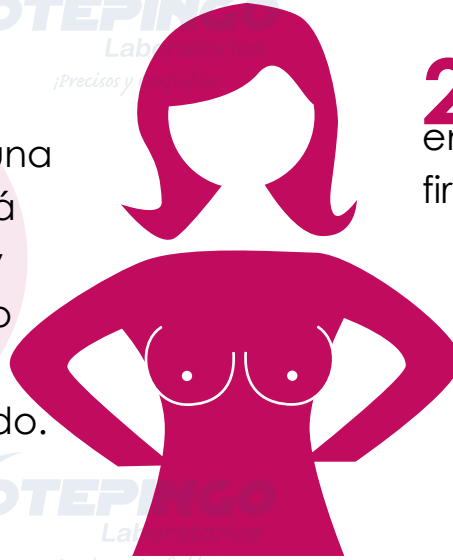


Una vez al mes... ¡Autoexplórate!

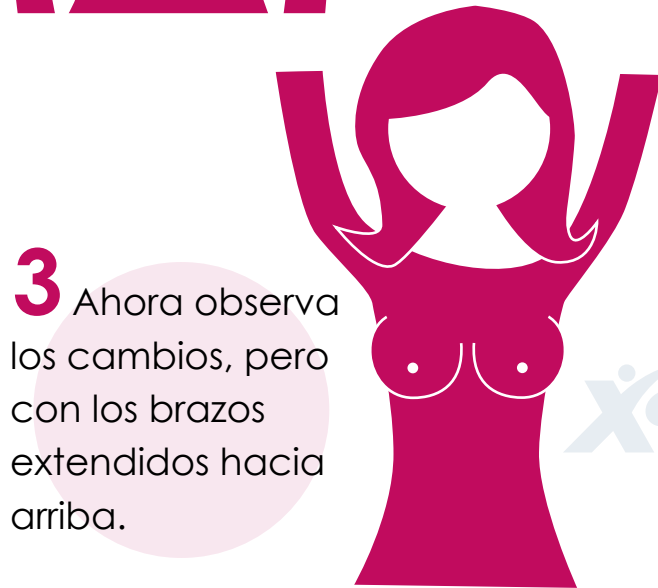


1 Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.

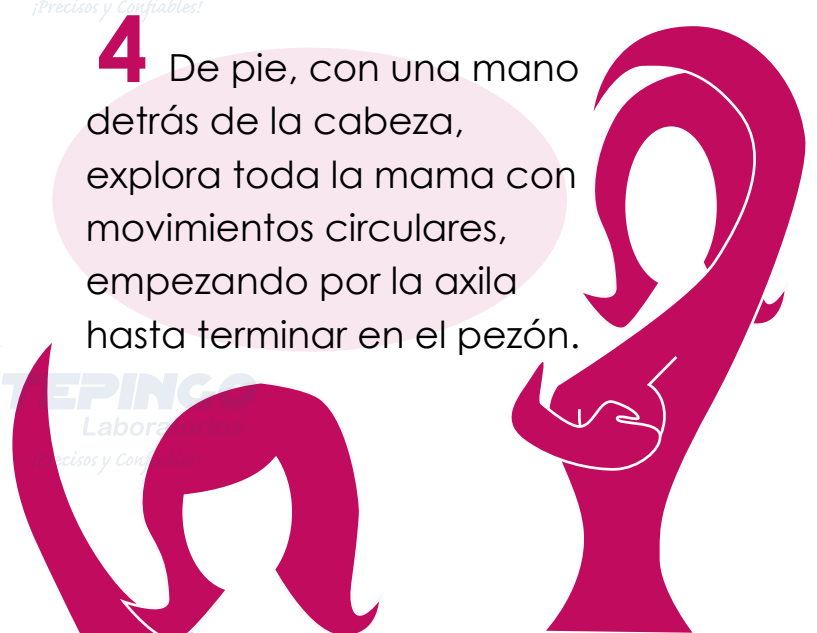


2 Coloca las manos en la cadera, presiona firmemente.

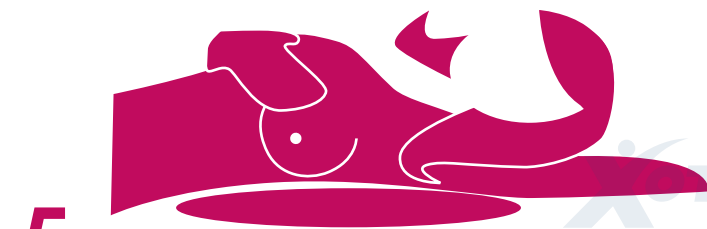
Inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados en el punto 1.



3 Ahora observa los cambios, pero con los brazos extendidos hacia arriba.



4 De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.



5 Efectúa todos los movimientos anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.



6 Termina tu autoexploración apretando cada pezón, observa si hay salida de líquido anormal.



#esTIEMPOdePREVENIR

¡Lo ideal es que realices la revisión 10 días después del inicio de tu periodo!

