

CON TUS MANOS SIENTES, CON TUS MANOS TE CUIDAS.



SIGUE ESTOS PASOS Y HAZTE TU AUTOEXAMEN



Arriba y abajo

Con tres dedos palpa toda la superficie de tu seno desde la axila hasta la parte inferior.



Espiral

Coloca dos dedos en medio del pezón y comienza a deslizarlos en forma de espiral hasta llegar al borde del seno.



Ondulación

Desplaza los dos dedos medios en línea vertical desde la parte superior hasta la parte inferior del seno y avanza de forma ondulada por todo el seno.



Equis

Aprieta suavemente tu pezón buscando cualquier bulto o secreción de líquido.

**4 SÍMBOLOS
PARA TI**

**Hazte el
autoexamen,
si detectas algo extraño
consulta a tu médico.**