

NO IMPORTA CUÁNDO LEAS ESTO, RECUERDA HACERTE EL AUTOEXAMEN CADA MES.



UN SÍMBOLO PARA QUE SEPAS CÓMO TOCARTE.



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.



Flor

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

Si detectas algo extraño consulta a tu médico.