

S de Siempre

E de Explorar

N de Nosotros

O de Oportuno



El símbolo con el que todos podemos hacernos el **autoexamen cada mes.**

www.supra.com.ar



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.