

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.sura.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.