

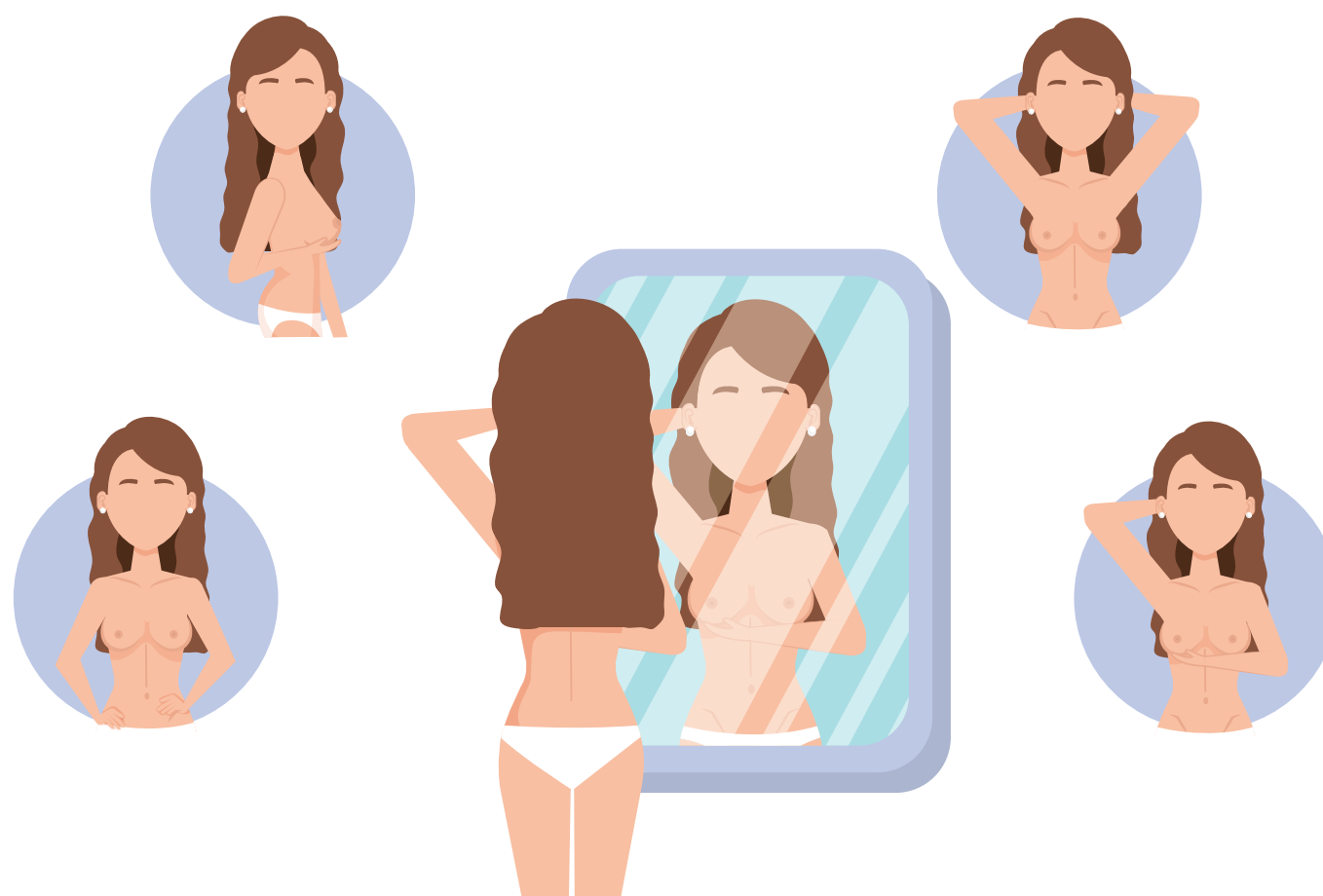


EL AUTO-EXAMEN MENSUAL DE LOS SENOS

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLINICA ANGLO AMERICANA

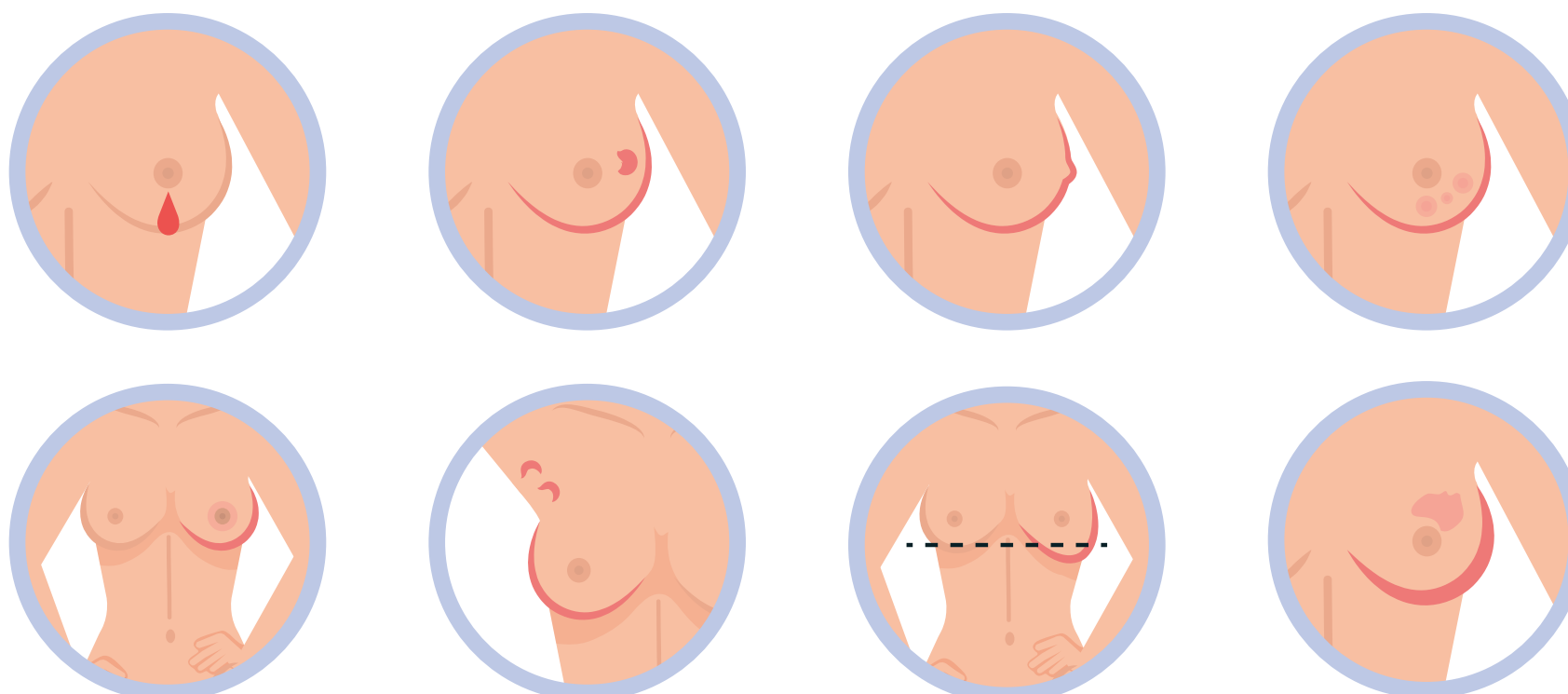
Frente a un espejo

1. Coloque las manos en la cintura y gire de lado a lado. Empuje los hombros hacia adentro e inclínese hacia el frente.
2. Coloque sus manos detrás de la cabeza, empuje los codos hacia adelante y gire de lado a lado.



Busque lo siguiente

- Cambios en tamaño, forma, textura o color de la piel, hendiduras, áreas rojizas o arrugas en los senos.
- Cambios en el pezón como secreción, piel seca, inclinación hacia un lado o un cambio de dirección.



Acostada

Ponga una almohada pequeña o toalla debajo del hombro izquierdo. Coloque la mano derecha encima del seno izquierdo manteniendo los dedos juntos y planos sobre el seno. Mueva los dedos en círculos amplios alrededor del seno, haciendo círculos cada vez más pequeños en dirección del pezón hasta que haya examinado el seno entero. Repita el examen en el otro seno. Busque nódulos, endurecimiento o cambios de examen a examen.

TE QUEREMOS SALUDABLE