



PASO 1

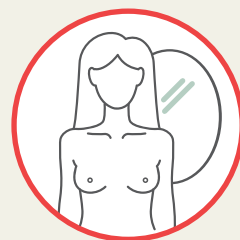
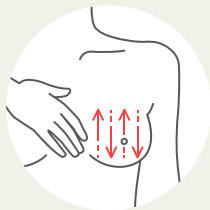
Coloque su brazo derecho detrás de su cabeza. Con su mano izquierda, revise su seno derecho en búsqueda de bultos o engrosamientos. Explore todo su seno, comenzando por la axila y terminando con el pezón.



PASO 2

Con las yemas de los tres dedos del medio de su mano izquierda, aplique presión leve, media y firme sobre su seno con los movimientos que se indican debajo.

Repita los pasos 1 y 2 con su brazo izquierdo detrás de la cabeza y la mano derecha en su seno y la axila izquierdos.



PASO 3

Después de bañarse, relaje sus brazos en sus costados y revise sus senos en el espejo. Detecte cualquier cambio de color, tamaño, forma o textura en la piel. Revise sus pezones para detectar cualquier cambio, incluyendo alguna secreción inusual. **Informe cualquier cambio o irregularidad a su profesional de atención médica de inmediato.**