

# Auto Exploración Mamaria



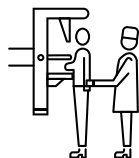
Exploráte sólo una vez al mes 3 a 5 días después de tu periodo menstrual. Si ya no menstrúas hazlo en el mismo día de cada mes cuando tus senos estén menos densos.

Enseñale a tus hijas a explorarse desde la pubertad para que se vuelva un hábito y las generaciones futuras no mueran por cáncer de mama.

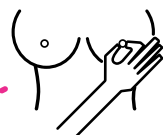
Comparte esta información en todas tus redes. Juntos podemos salvar una vida.

**Bienestar:** El estado de la persona que goza de buena salud física y mental. Se consigue por una combinación de salud ambiental, mental, física, social y espiritual.

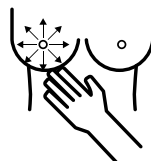
9. Si tienes más de 40 años te debes hacer una mastografía cada año. La auto exploración sirve para encontrar síntomas entre mastografías y ahorrar tiempo valioso en caso de un padecimiento.



8. Si encuentras algún síntoma, cambio o algo que te preocupe acude a tu médico. Si tienes menos de 40 años te debe hacer un ultrasonido mamario un especialista

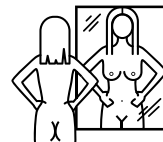


7. Aprieta el pesón un poco para ver si sale algún líquido. Si es así ve al doctor y coméntalo con él. Repite los mismos pasos en el otro seno.

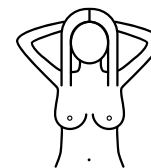


6. Ahora hazlo del centro del seno hacia afuera en todos los sentidos. Checa también las axilas. Los ganglios pueden estar inflamados por otros factores, no te asustes.

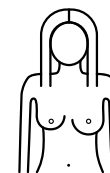
1. Frente al espejo observa con detalle tus senos para que al siguiente mes reconozcas cualquier cambio.



2. Ahora hazlo con los brazos hacia arriba y manos atrás de la cabeza y observa que no haya hundimientos, bolas, protuberancias o que tus senos hayan cambiado de tamaño de un mes a otro.



3. Recuestate y con un brazo arriba y la mano atrás de la cabeza, checa el seno de ese lado con la mano libre.



## ¿Que es la Auto Exploración Mamaria?

**Muy sencillo:** Consiste en que por medio de la vista y el tacto conozcas tus senos para que en caso de que aparezca algo anormal, lo detectes de inmediato.



4. Con 3 dedos palpa en forma circular de afuera hacia el centro del seno. La presión debe ser suave. Cierra los ojos y concéntrate.



5. Repite la exploración en sentido vertical. Las glándulas mamarias al tacto son como chicharos blandos. Un tumor es en general duro, no se mueve y parece una semilla de limón.