

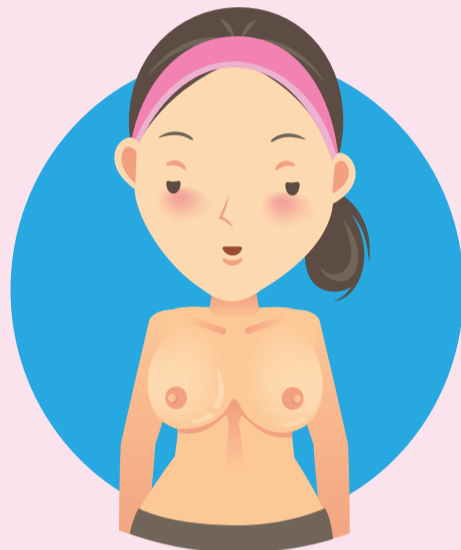


## Autoexamen mamario

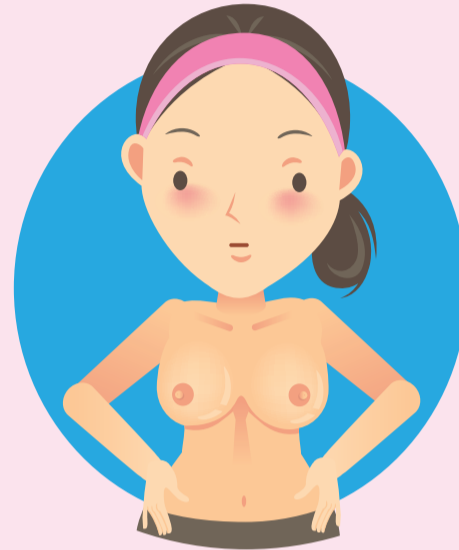
# Conocerse es prevenir

Realizá periódicamente los siguientes pasos:

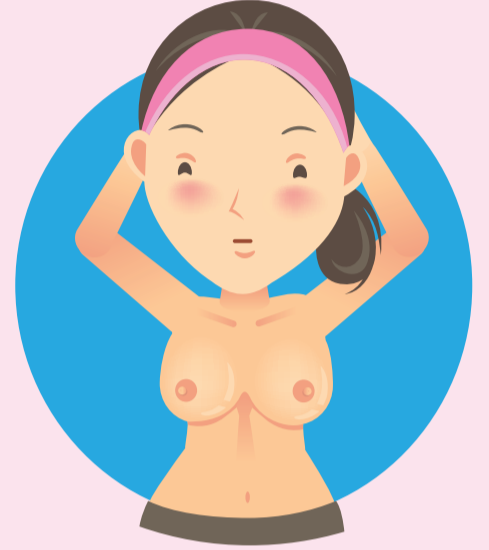
1) Observá, conocé y compará el aspecto de tus mamas: ubicate frente a un espejo y colocá tus brazos en 3 posiciones distintas



a. Manos al costado del cuerpo



b. Brazos en jarra

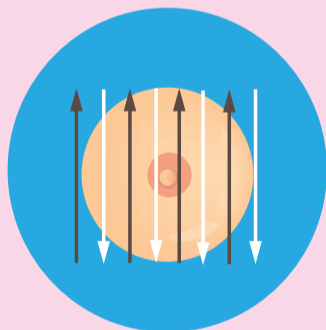


c. Manos en la nuca

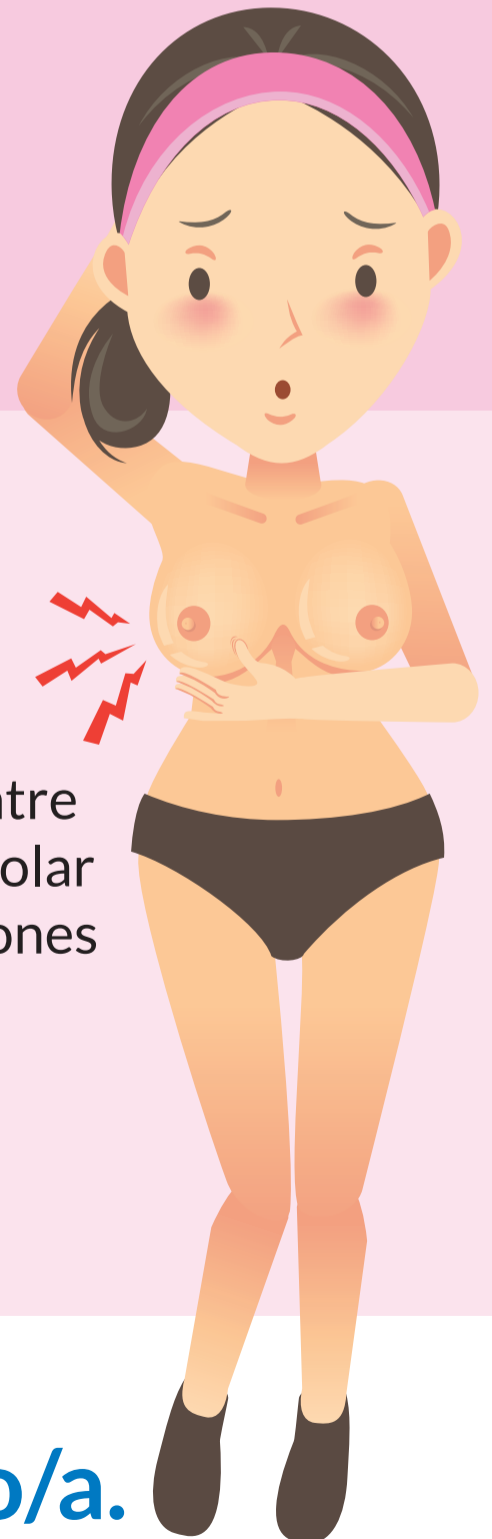
2) Con el brazo levantado, explorá la mama en forma circular, empezando el recorrido desde afuera hacia adentro hasta terminar en el pezón.



3) Recostada, con una almohada debajo de tu espalda y la mano bajo la nuca, recorré la mama de izquierda a derecha y de arriba a abajo.



4) Por último, presioná el pezón entre los dedos para controlar que no haya secreciones de líquidos.



**Ante cualquier anomalía o bulto, no te asustes y consultá a tu ginecólogo/a.**