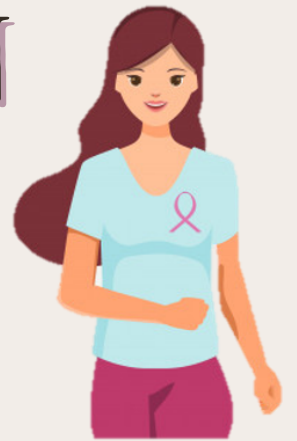




AUTOEXAMEN DE MAMAS

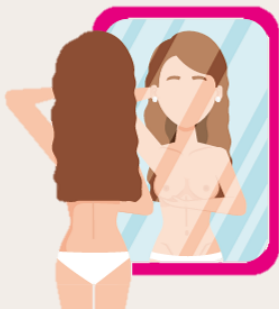


UNA PRÁCTICA QUE SALVA TU VIDA

A partir de los 20 años debes hacer una exploración de tus mamas una vez al mes.

Frente a un espejo

1



Levanta los brazos y revisa tus mamas.

2



Con los hombros rectos y las manos en la cadera revisa tus mamas.

3



Explora tus mamas detenidamente haciendo pequeños círculos.

4



Revisa detenidamente tus axilas.

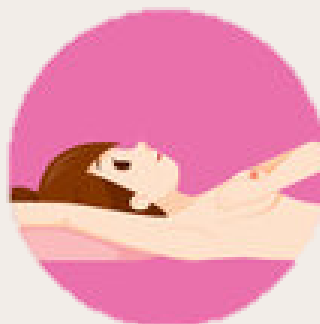
5



Presiona cuidadosamente los pezones.



6



Acostada boca arriba con una almohada debajo de la espalda repite los pasos del 3 al 5

señales de alarma



BULTOS



SECRECIÓN



ENROJECIMIENTO



HUNDIMIENTOS



CAMBIOS DE TEXTURA

Cualquier anomalía o malestar en las mamas es imprescindible acudir al médico.

BIENESTAR UNIVERSITARIO
"JUNTOS POR UN BIENESTAR PARA TODOS"