

## AUTOEXAMEN DE LOS SENOS

Para realizarte el AUTOEXAMEN DE LO SENOS debes inicialmente ubicarte frente de un espejo, luego colocas ambas manos detrás de la cabeza y eleva tus codos, observa en ambos senos si existen cambios en su forma, tamaño, posición del pezón, bultos o masas visibles, hundimientos, cambios en la textura y coloración de la piel. Inicia los siguientes pasos estando de pie y/o acostada:



1. Comienza con la mama derecha, para examinarla, coloca tu mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.



2. Con tu mano izquierda y usando las yemas de tus dedos índice, medio y anular, presiona suavemente con movimientos circulares, puedes comenzar desde el pezón hacia la periferia dando vuelta a toda la mama. Palpa toda la superficie prestando atención en cambios de textura, presencias de masas o dolor.



3. Examina el pezón presionándolo suavemente entre los dedos pulgar e índice y observa si hay salida de secreción o sangre.



4. La exploración de la axila es realizada con las yemas de los dedos y presionando suavemente con movimientos circulares en toda su superficie determinando si existe alguna masa palpable.



5. La mama izquierda la examinas repitiendo los pasos anteriores.

