

Hazlo *por ellas*

comparte el regalo de la detección temprana

Usa esta guía para auto examinarte mensualmente
contra el cáncer de los senos.

Esta guía no reemplaza al cuidado médico. Por favor contacta a tu doctor si detectas (o sospechas) cualquier cambio o anomalías. Recuerda hacerte tu mamograma de evaluación a los 40 años.

La Prueba en la Regadera

- Coloca la palma de tu mano derecha contra la parte trasera de tu cabeza.
- Con las puntas de los dedos de tu mano izquierda, presiona tu seno derecho suavemente, luego firmemente para palpar cualquier bulto.
- Cambia de manos y repite el proceso, usando la mano derecha para palpar tu seno izquierdo.

Puedes usar cualquiera de los patrones siguientes, pero asegúrate de usar el mismo cada mes.



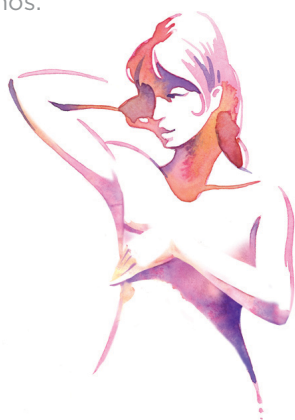
Arriba + Abajo



Circular



Secciones



La Prueba del Espejo

- Párate derecha con las manos en las caderas. Mírate en el espejo y busca cualquier cambio en la textura de los senos, forma, tamaño, apariencia de los pezones, o secreciones anormales.

La Prueba Acostada

- Acuéstate y coloca una almohada pequeña o una toalla doblada debajo de tu hombro izquierdo y pon la mano izquierda detrás de tu cabeza.
- Usa tu mano derecha para palpar tu seno izquierdo y debajo de la axila usando el patrón de “La Prueba de la Regadera”.
- Coloca la almohada debajo del hombro derecho, cambia la posición de los brazos y repite el proceso, usando la mano izquierda para palpar el seno derecho.



P&G

NATIONAL
BREAST
CANCER
FOUNDATION, INC.



give HOPE

Para más información, visita
www.mypinkplan.com or www.nbcf.org