



## EN LA DUCHA

- Con los dedos planos, mueva la mano suavemente sobre todas las partes de cada seno.
- Use la mano derecha para examinar el seno izquierdo, la mano izquierda para el seno derecho.
- Chequee y busque cualquier bultito, endurecimiento o grosor.



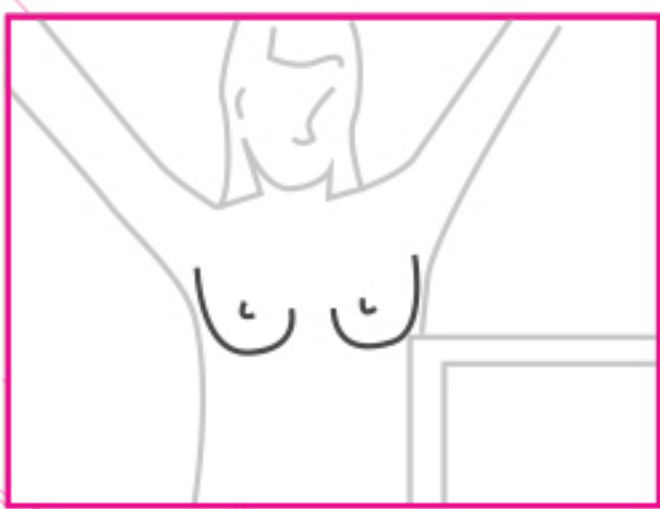
## ECHADA

- Ponga una almohada bajo el hombro derecho.
- Con los dedos planos, presione suavemente con un movimiento circular pequeño; enseguida pellizque el pezón cuidadosamente.
- Busque cualquier secreción y bultos.



## ANTE EL ESPEJO

- Inspeccione sus senos con los brazos a cada lado del cuerpo.
- Enseguida, levante los brazos arriba de la cabeza.
- Busque cualquier cambio en el contorno de cada seno: hinchazón, hendiduras en la piel o cambios en el pezón.
- Después ponga las manos en las caderas y presione hacia abajo firmemente para flexionar sus músculos del pecho.
- Los senos izquierdo y derecho no van a ser exactamente iguales -- muy pocas mujeres los tienen parejos.



Repita el examen el mismo día cada mes.

Chequee cualquier anomalía y repórtela a un médico.

Visite [www.tigerlilyfoundation.org](http://www.tigerlilyfoundation.org) para obtener más información sobre nuestros programas, recursos, cómo asociarse o donar.

888-580-6253  
[info@tigerlilyfoundation.org](mailto:info@tigerlilyfoundation.org)



@tigerlily\_foundation



@tigerlilycares



@tigerlilyfoundation