

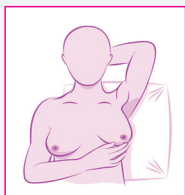
EN LA DUCHA



- 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.
- Cheque y busque grumos, endurecimiento o espesor.



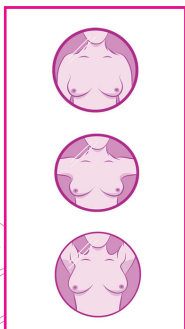
ACOSTADA



- Ponga una almohada bajo el hombro derecho.
- Con la mano izquierda y los dedos planos, presione suavemente pequeño movimiento circular hacia el seno derecho; luego apriete el pezón.
- Compruebe si hay secreción del pezón y bultos, nudos duros o engrosamiento. Luego repita el proceso en el seno izquierdo.



FRENTE AL ESPEJO



- Observa tus senos con los brazos a los costados. Luego, levante los brazos por encima de la cabeza.
- Busque cualquier cambio en el contorno de cada seno: hinchazón, hoyuelos en la piel o cambios en el pezón.
- Luego, apoye las palmas de las manos en las caderas y presione firmemente hacia abajo para flexionar los músculos del pecho y buscar cambios en el contorno.
- Los senos izquierdo y derecho no van a ser exactamente iguales -- esto es normal.

**Repita el examen el mismo día cada mes.
Cheque cualquier anomalía y repórtela a un médico.**

Visite www.tigerlilyfoundation.org para obtener más información sobre nuestros programas, recursos, cómo asociarse o donar.

888-580-6253 | info@tigerlilyfoundation.org

 @tigerlily_foundation  @tigerlilycares  @tigerlilyfoundation