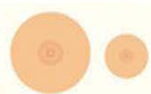


*La millor expressió de la bellesa és la salut*

Colócate delante del espejo y observa



¿Notas algo diferente? ¿Han aumentado o reducido su medida?

¿Notas secreciones o enrojecimiento que no estaba antes? ¿Hundimiento en los pezones?

Ahora pon las manos detrás de la cabeza. ¿Notas algo anormal o diferente?

Coloca las manos en la cintura e inclínate hacia delante. ¿Hay cambios en la apariencia de tus pechos?

En la ducha también puedes hacer una revisión. Pon la mano derecha en la cintura y con la izquierda palpa la axila y la clavícula.

Verifica que no tengas ningún cambio extraño como una bola dura, dolor en el pezón o la piel muy gruesa. Continúa por el espacio que hay entre la axila y tu pecho y después por toda la superficie de éste hasta el pezón.



Aprieta un poco el pezón buscando que no salga ninguna secreción. Continúa explorando todas las áreas del pecho.

**Repite con el otro pecho.**

**Realiza este autoexamen una vez al mes y una vez haya finalizado tu ciclo menstrual**

**Si notas alguna cosa extraña o diferente llama a tu ginecólogo**