



# PASOS PARA EL Autoexamen de Mamas



**1** Examínese los senos al bañarse.



**2** Obsérvese los senos frente al espejo con los brazos para arriba, para abajo y apoyados en las caderas.



**3** Póngase de pie y oprímase el seno con los dedos, recorriéndolo completamente en forma circular.



**4** Levante un brazo y después el otro y revise debajo de las axilas.



**5** Acuéstese y repita el paso 3 en ambos senos.



**6** Oprímase los pezones para ver si hay secreción. Examínese al final la región que está debajo de los pezones.

## SEÑALES ANORMALES

- Aparición de un bulto.
- Secreción que no sea leche materna.
- Inflamación del seno.
- Irritación o formación de hoyuelos en la piel.
- Anormalidades en el pezón (Dolor, enrojecimiento, otros)
- Otras anomalidades.

**MEDEX**  
CENTRO MEDICO

C I T A S  
**319-1530**

Av. República de Panamá 3065 2do. Piso  
C.C. Banco Continental - San Isidro  
e-mail: medex@medex.com.pe

[www.medex.com.pe](http://www.medex.com.pe)



### Facilidades de Pago



Síguenos en

