

ÚNETE A LA CAMPAÑA ROSADA  
¡Luchemos juntas contra el cáncer del seno!  
PASOS PARA EL AUTOEXÁMEN DE SENO



Luego de que pase tu periodo menstrual (en caso de no menstruar escoge un día que sea el mismo para cada mes), examina como se ven y se sienten tus senos. Informa inmediatamente cualquier cambio que notes a tu médico. Conoce más sobre cómo llevar una intimidad sana en [www.tuguiasexual.com](http://www.tuguiasexual.com)



**Paso 1:** Boca arriba, coloca tu brazo derecho detrás de la cabeza. Con la mano izquierda presione suave pero con firmeza el seno derecho, con movimientos pequeños. Para asegurarte de palpar todo el pecho, divídelo imaginariamente en 4, y sigue el movimiento de las manecillas del reloj. Repite lo mismo en el seno izquierdo.



**Paso 2:** Sentada o de pie, examina de la misma forma que en el paso 1, la axila. Generalmente se pasa por alto esta zona, cuando el tejido mamario se extiende hasta allí y es un lugar común para la formación de tumores.

**Paso 3:** Presiona tus pezones y verifica que no hayan secreciones al hacerlo. Toma el pezón entre tus dedos índice y pulgar y ejerce presión.



**Paso 4:** Colócate frente al espejo con los brazos al lado del cuerpo. Observa con atención tus senos. Fíjate si hay cambios en la piel, en la textura, en la forma o el contorno, mira si el pezón está hundido. Levanta los brazos por encima de la cabeza y observa detenidamente de nuevo.



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SET

OCT

NOV

DIC

VISITA

[www.tuguiasexual.com](http://www.tuguiasexual.com)

Tu sitio de confianza!



IMPRIME Y RECORTA POR  
LOS BORDES EL RECUADRO  
ANTERIOR. COLÓCALO EN  
UN LUGAR VISIBLE DE TU  
RECAMARA O BAÑO Y NO  
OLVIDES HACERTE EL  
AUTOEXÁMEN DE MAMA  
CADA MES. CADA MES QUE  
TE HAGAS EL AUTOEXÁMEN  
MÁRCALO EN LA TABLA, ASÍ  
NO OLVIDARÁS REALIZARLO

**No olvides visitarnos y aprender más sobre cómo tener una sexualidad  
sana y divertida en**

**[www.tuguiasesexual.com](http://www.tuguiasesexual.com)**