

Autoexamen

Aunque no reemplaza la mamografía, el autoexamen se debe practicar para detectar cambios en la mama.

Realiza la prueba frente al espejo, descubierta de la cintura para arriba. Observa tamaño, forma y color de las mamas y del pezón.



1. Con los brazos a lo largo del cuerpo.



2. Manos en la cadera.



3. Levantando los brazos.



PALPACIÓN

Se realiza en ambos pechos de forma alternativa. Acostada, con el brazo correspondiente a la mama que se va a explorar bajo la cabeza y utilizando la mano opuesta, palpa cuidadosamente, en sentido circular, incluyendo el pezón y el hueco axilar.

HOY CELEBRAMOS
LA VIDA
LUCHANDO JUNTOS



Para mayor información llama al: **3110** al centro de salud más cercano

www.311.gob.pa  @311Panama  @311Panama  minsapanama  @minsa_panama