

Autoexamen

Aunque no reemplaza a mamografía, el autoexamen de las mamas es debe practicar como detector temprano en ellas.

Realiza el examen 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. Elevando los brazos.



PALPACIÓN

Se realiza en ambas mamas de forma sistemática, con el brazo correspondiente a la mama que se va a examinar. Se localiza y palpando la mano derecha, se palpa cuidadosamente en sentido circular, incluyendo el pezón y el areola a su vez.

HOY CELEBRAMOS
LA VIDA
LUCHANDO JUNTOS



Para mayor información llama al: **311** o al centro de salud más cercano

www.311.gob.nj @311Perseus @njhealth @njhealth