Autoexploración Mamaria

Revisar que los senos estén al mismo nivel

Palpar con 3 dedos ambos senos en forma circular

Repetir el paso anterior pero ahora acostada

Realizar los primeros pasos pero ahora con los brazos arriba

Presionar el pezón para revisar que no salga ningún líquido.

Buscar enrojecimientos, bultos o hundiemientos en tus senos

LIVEWORKSHEETS