

# AUTOEXAMEN MAMARIO

## ¿Sabés cómo hacerlo?

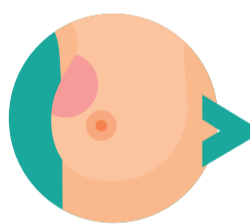
Palparse la mama de forma regular permite reconocer y detectar cualquier cambio.

1. Observate en el espejo
2. Identificá la forma de tus senos
3. Buscá anomalías en mamas y axilas
4. Palpate recostada o en la ducha
5. Presioná suavemente y examiná el pezón



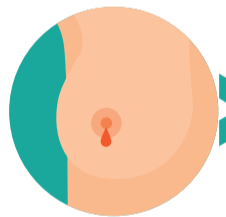
La autoexploración no debe sustituir la revisión de un profesional de la salud.

### PRESTÁ ATENCIÓN A:



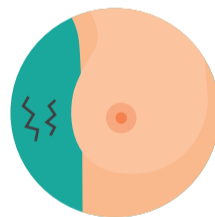
→ Cambios de color o de textura

Aparición de bultos o depresiones



→ Excreción de líquidos del pezón

Dolor al palpar la mama



## CHEQUEATE. PREVENÍ.

ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTÁ CON UN/A LIC. EN OBSTETRICIA

COLEGIO  
DE OBSTÉTRICAS  
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES  
Consejo Superior.

