




# 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.



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



# PRESTÁ ATENCIÓN A:



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