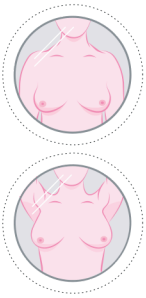
Mary Kay Ash
FOUNDATION

Supporting a world where women are healthy, safe, and empowered

Step 2 BREAST SELF EXAM

1 LOOK FOR CHANGES (CHANGES IN SHAPE, SKIN, NIPPLES AND VEIN PATTERNS) IN FRONT OF THE MIRROR:

- Hold your arms at your side
- Hold your arms over your head
- Press your hands on your hips and tighten your chest muscles
- Bend forward with your hands on your hips.



2 FEEL FOR CHANGES LYING DOWN:

- Lie down on your back with a pillow under your right shoulder.
- Use the pads of the three middle fingers on your left hand to check your right breast.
- Start exam under the arm and end at breastbone. Press using light, medium and firm pressure in a circle without lifting your fingers off the skin.
- Follow an up and down pattern.
- Feel for changes in your breast, above and below your collar bone and in your armpit.
- Repeat on your left breast using your right hand.



Learn more about the Mary Kay Ash Foundation at
www.MaryKayAshFoundation.org

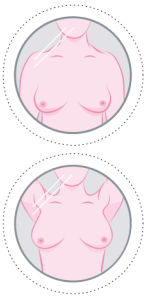
Mary Kay Ash
FOUNDATION

Supporting a world where women are healthy, safe, and empowered

2 Pasos AUTOEXAMEN DEL PECHO en

1 CHEQUE POR ALGÚN CAMBIO (CAMBIOS EN LA FORMA, LA PIEL, LOS PEZONES Y LA CONFIGURACIÓN DE LAS VENAS EN LOS SENOS). FRENTE AL ESPEJO:

- Mantenga los brazos sobre sus costados.
- Mantenga los brazos sobre su cabeza.
- Ponga las manos sobre sus caderas y apriete los músculos del pecho.
- Ponga las manos sobre sus caderas e inclínese hacia el frente.



2 TÓQUESE PARA SENTIR SI HAY CAMBIOS. ACOSTADA:

- Acuéstese y colóquese una almohada bajo su hombro derecho.
- Use los tres dedos medios de su mano izquierda para checar su seno derecho.
- Presione usando baja, mediana y presión firme simulando un círculo sin levantar los dedos de la piel.
- Siga con el mismo metodo de arriba hacia abajo.
- Sienta si hay cambios en sus senos abajo de su clavícula y en su axila.
- Repita la misma operación en su seno izquierdo usando su mano derecha.



Para obtener más información sobre la Mary Kay Ash Foundation, visite www.MaryKayAshFoundation.org.