

Mary Kay Ash

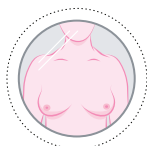
FOUNDATION

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

AUTOEXAMEN DEL PECHO *en* **2 Pasos**

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.

