

# 5 pasos

servicios  
de medicina  
preventiva

Una empresa de **RIO**

Prevenir es amar la vida.



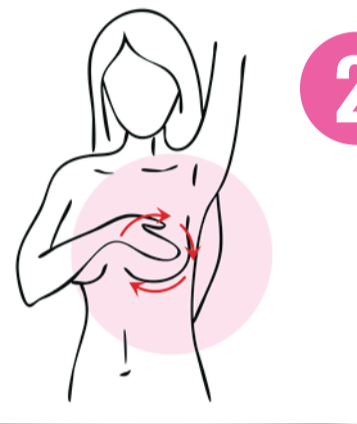
+52 (33) 3648 5454  
www.riosmp.com  
@RIO.laboratorio.clinico  
@RIO\_laboratorio  
@RIO\_laboratorio

## PARA AUTOEXPLORARTE Y DETECTAR POSIBLE CÁNCER DE MAMA



### 1 Colócate frente al espejo

Levanta tus brazos y observa cualquier anomalía como abultamientos, hoyuelos, arrugas, enrojecimientos, tamaño o forma diferentes.



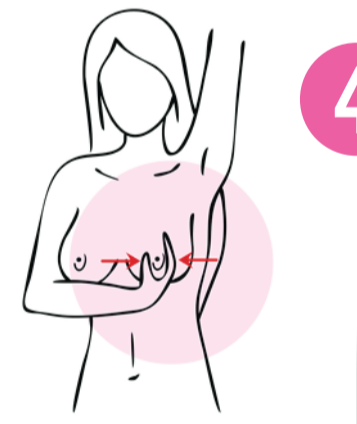
### 2 Usa la yema de tus dedos

En la misma posición, usa la yema de los dedos de la mano contraria y con un movimiento circular en forma de masaje, detecta masas o puntos de dolor.



### 3 Examina la axila

Repite, con movimientos circulares en forma de masaje, trata de detectar masas o puntos de dolor.



### 4 Presiona el pezón

La secreción del líquido verdoso o sangre puede ser un síntoma de un tumor de mama.



### 5 Recuéstate

Coloca una almohada bajo el hombro, pulsa con un dedo sobre la mama y la axila, detecta masas o puntos de dolor.

## Repite los pasos 2, 3 y 4 en la otra mama

Puedes hacer esta autoexploración en el lugar que más cómodo te parezca como en la regadera.

Consulte a su médico.