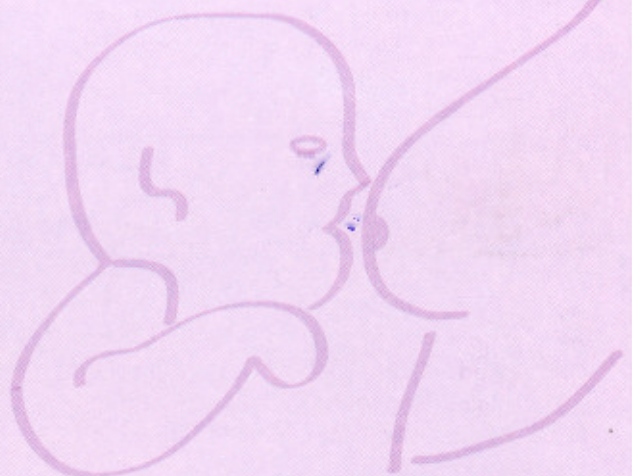


*No tengas miedo a los
exámenes médicos,
pues le garantizarás a los
tuyos para siempre....*

***...tu hermosa
compañía.***



*El mejor tratamiento
de cualquier cáncer:
es el diagnóstico precoz*

Fundación Peruana de Cáncer

Calle Tarata N° 269 Oficina 213 - Miraflores, Lima 18 - Perú
Teléfonos: 241 0472 / 241 0465 / 446 9253 / Fax: 241 0474

E-mail: fundacion@cancer.org.pe

www.cancer.org.pe

Aprende a autopalpar tus Mamas

Este es un examen muy sencillo. Lo debes hacer una vez al mes, a partir de los 18 años, una semana después de la menstruación.

1

Frente a un espejo, con los brazos arriba, observa y compara la forma, tamaño y contorno de tus mamas. Es normal que una mama sea más pequeña que la otra.



Recostada boca arriba sobre una almohada, coloca la mano derecha detrás de la nuca, el codo pegado a la cama y examina la mama derecha.

2

3

Palpa la mama derecha con la mano izquierda y los dedos ligeramente estirados. Presiona en forma circular, incluyendo el pezón.



Repite todos estos pasos en tu mama izquierda

Toma la mama con la mano derecha y con el dedo índice y pulgar de tu mano izquierda, aprieta suavemente el pezón y observa si sale algún líquido y cómo es su aspecto.

4



Fundación Peruana de Cáncer

