¿Qué hago si encuentro algo raro?

- *Guardar la calma.*
- *Pide una hora con tu matrón/a.*
- *Piensa positivo.*

Hazte el autoexamen! Sólo te tomará 5 minutos.

MAMOGRAFIA

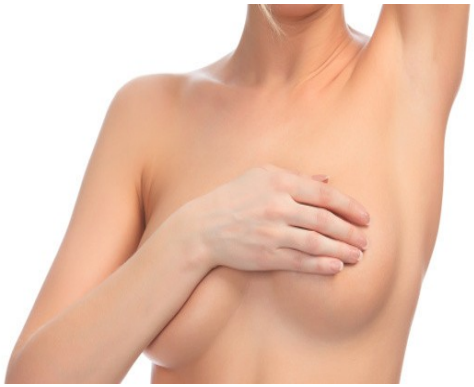
Si tienes entre 50 y 59 años. Aprovecha las mamografías GRATIS cada 3 años que tenemos para ti. Consulta con tu matrón /a.

www.sanjoaquinsaludable.cl

Autoexamen de mamas

CECOSF Yalta

CESFAM San Joaquín



¿Por qué debo examinar mis mamas?

Porque es la única manera en la que puedes conocer tu propio cuerpo.

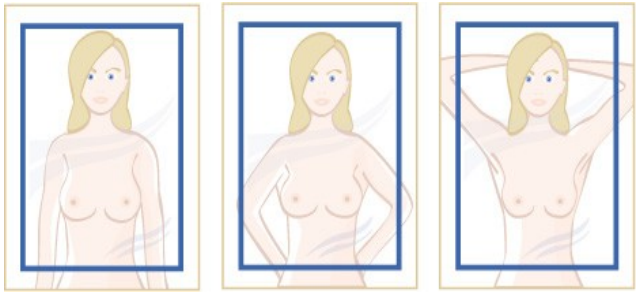
De esta manera será mas fácil que te des cuenta si algo cambia en tus mamas.

¿Me debo examinar todos los días?

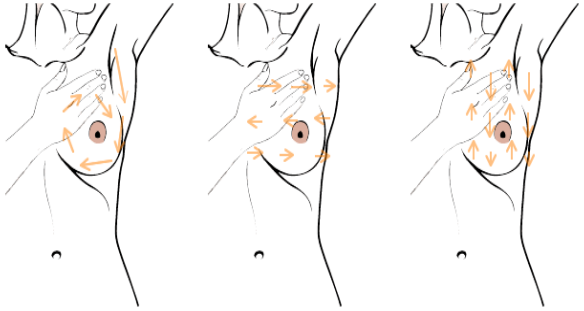
No es necesario que lo hagas todos los días. Hazlo una vez al mes, una semana después de la menstruación. Si ya no menstruas hazlo cualquier día del mes, idealmente todos los meses en la misma fecha.

¿Cómo lo debo hacer?

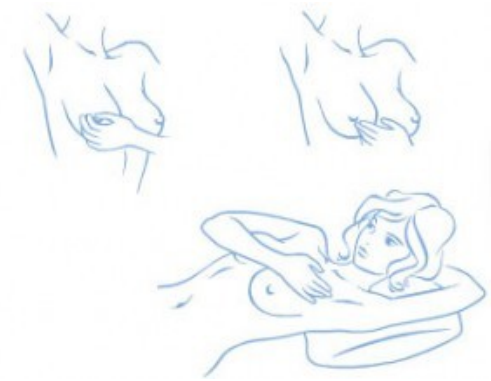
PASO 1: Ubíquese frente a un espejo; ponga las manos en la cintura y luego en la nuca. Observe que ambas mamas se muevan de manera similar.



PASO 2: Toque sus mamas con la yema de los dedos en forma de circulo, luego hacia los lados, y hacia arriba y abajo, como muestra la imagen.



PASO 3: Recostada, pon tus manos en la nuca y realiza los mismos movimientos que en el paso anterior.



PASO 4: Al finalizar debes apretar tus pezones. Si observas que sale liquido debes consultar con tu matron/a.