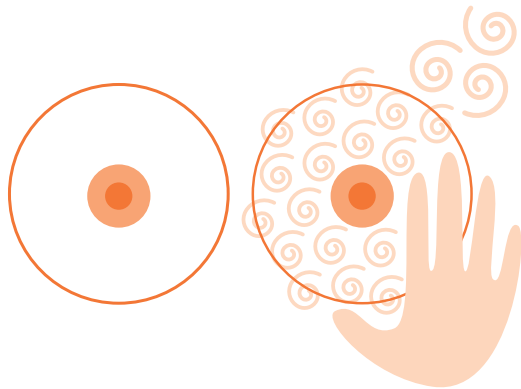




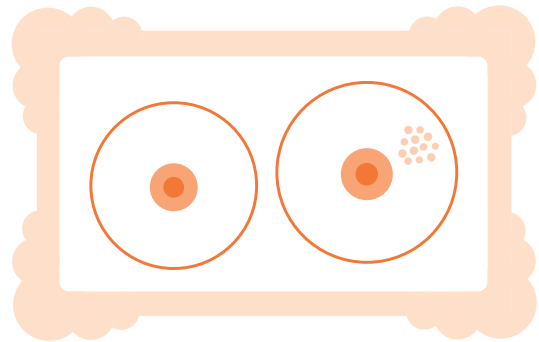
## Así examina sus senos

Haga controles regulares, como mínimo una vez al mes. Póngase en contacto con su médico si siente algún cambio.



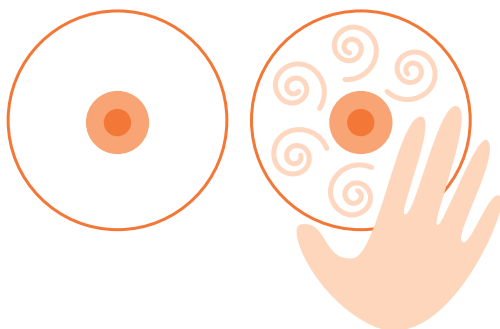
### En la ducha

Unte el seno con jabón y levante el brazo izquierdo. Con la mano derecha trate de tocar alrededor del seno con la ayuda de las puntas de los dedos. Debería sentirse como la vez pasada. Repita el mismo procedimiento con el otro seno.



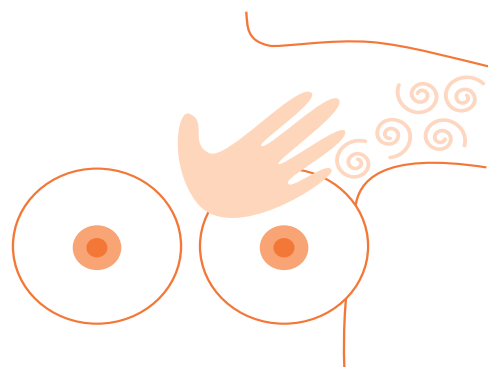
### Delante del espejo

Deje que sus brazos cuelguen a los lados. Mire los senos y trate de detectar lugares que se hayan doblado o arrugado y si hay hendiduras o cambios en la piel. Coloque sus manos detrás de su cuello y mire si los senos se diferencian en la forma o contorno.



### En la cama

Acuéstese de espaldas y coloque una almohada debajo del hombro izquierdo. Coloque su brazo izquierdo debajo de la cabeza. Use el brazo derecho para tocar alrededor del seno izquierdo. Comience en el extremo remoto y toque todo el seno por medio de mover las puntas de los dedos en círculos pequeños hacia el pezón. Repita el mismo procedimiento con el otro seno.



### En un banco

Coloque el brazo sobre, p.ej. un banco o el respaldo de una silla y haga movimientos circulares para sentir el área entre el seno, la axila y la parte superior del brazo, y la parte superior del brazo mismo. Examine los dos lados.