



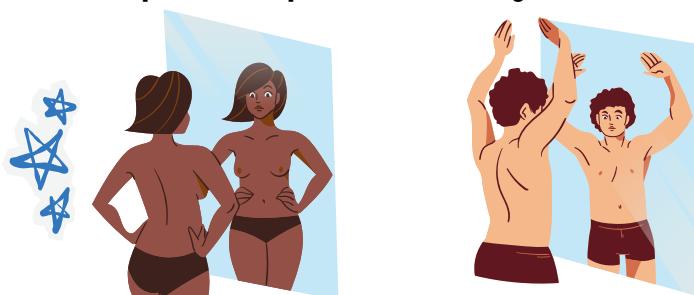
# Pasos para el autoexamen de seno

## CUANDO ERES JOVEN

**Paso 1:** Párese frente a un espejo, desnudo, con las manos a los costados y busque:



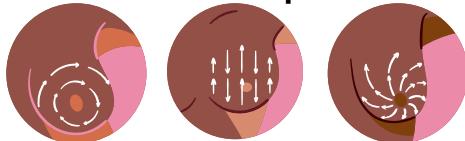
**Paso 2:** Inspeccione sus senos para detectar los cambios observados en el Paso 1. Esta vez, con las manos presionadas sobre las caderas, luego nuevamente con ambas manos levantadas por encima de la cabeza con las palmas presionadas juntas.



**Paso 3:** Acuéstate en una superficie plana. Siente tus senos uno a uno mientras estás boca arriba. Usa las yemas de los dedos de la mano contraria y presiona firmemente.



Comience por el exterior de su axila, cerca de su espalda, con un pequeño movimiento circular y muévase hacia arriba y hacia abajo en líneas desde lo alto de su axila hasta debajo del escote de su pecho.



## Recuerde!

**Exámenes clínicos de seno (ECM)**

- mayores de 18 años, cada año.

**Autoexamen de seno (AEM)**

- una vez al mes.

**CONSEJO:** ¡Las citas anuales con el obstetra/ginecólogo son ideales para un ECM !

¡Escanea el código para saber más!



¿Sientes algo ? Dilo. Llama a DBCC si estás preocupado y necesitas orientación.

**1-888-672-9647**

**DBCC**

El recurso más confiable en Delaware sobre el cáncer de seno/seno

**db**<sup>®</sup>  
DELAWARE  
BREAST CANCER  
COALITION  
Wilmington | Dover | Rehoboth  
[debreastcancer.org](http://debreastcancer.org)

