



Octubre 19

**DÍA INTERNACIONAL DE LUCHA
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA**

**¿Te interesa tomar capacitación sobre autoexploración
de mama?**

**Te esperamos todos los jueves en la explanada de la
facultad en el psicomódulo.**

**Si necesitas más información acude al Servicio Médico,
ubicado dentro del Centro de Servicios Psicológicos “Dr.
Guillermo Dávila” en el sótano del edificio D**

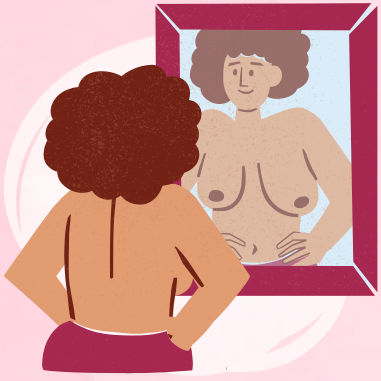


Coordinación de Centros
de Formación y Servicios
Psicológicos
(CCFSP)



CONCIENTIZACIÓN DEL cáncer de mama

HAZTE EL AUTOEXÁMEN

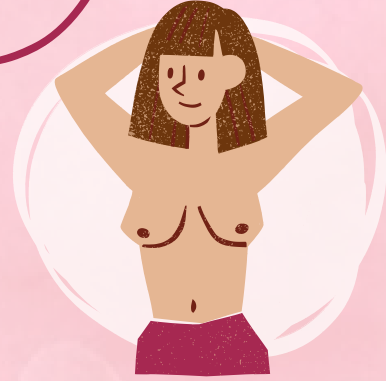


PASO 1

Frente al espejo observa datos referentes a la forma, volumen y simetría.

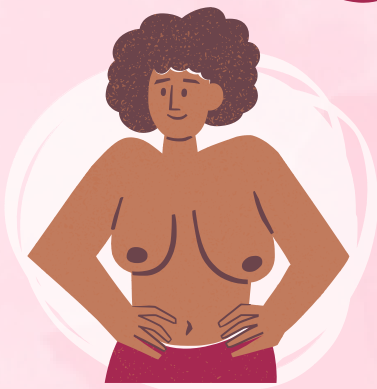
PASO 2

Coloca tus manos detrás de la cabeza y observa si hay hundimientos en la piel y pezón. También si hay masas, abultamientos o cambios de coloración de piel



PASO 3

Al igual que en el paso anterior, coloca las manos sobre tus caderas e inclínate firmemente hacia adelante. Verifica desviaciones del contorno y simetría



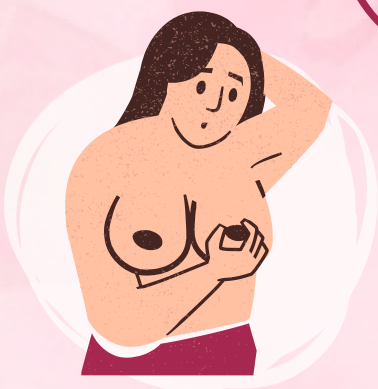
PASO 4

Levanta un brazo y con la mano contraria toca en forma circular con los 3 dedos intermedios alrededor de la mama, y viceversa.



PASO 5

Mismo procedimiento anterior, pero con el brazo contrario. Posteriormente presiona ambos pezones en busca de alguna secreción



PASO 6

Puedes repetir los mismos pasos estando acostada boca arriba y con el brazo por debajo la cabeza



TODA MUJER MAYOR DE 25 AÑOS PUEDE REALIZARSE LA AUTOEXPLORACIÓN EN CUALQUIER DÍA DEL CICLO MENSTRUAL, PERO EL MEJOR MOMENTO ES 5 A 7 DÍAS DESPUÉS DEL COMIENZO DE LA MENSTRUACIÓN.



Coordinación de Centros
de Formación y Servicios
Psicológicos
(CCFSP)

