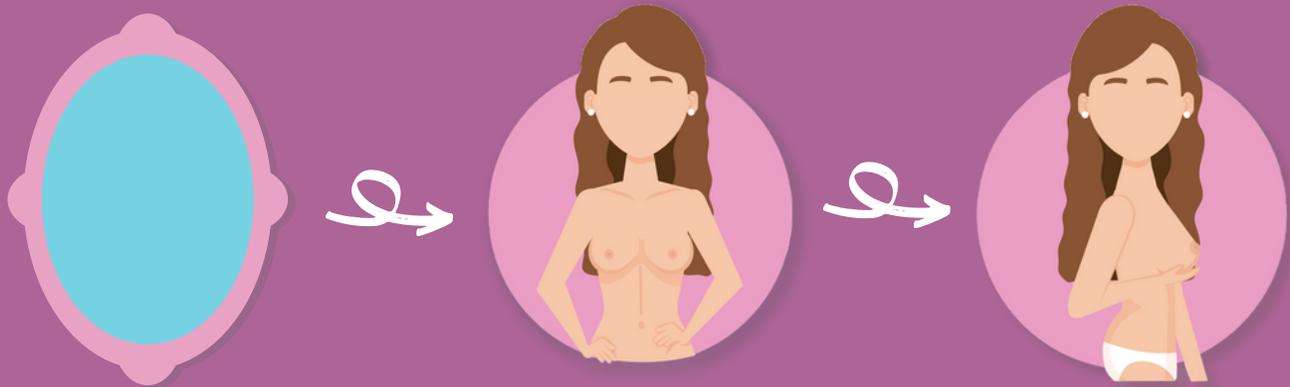


# Autoexploración Mamaria



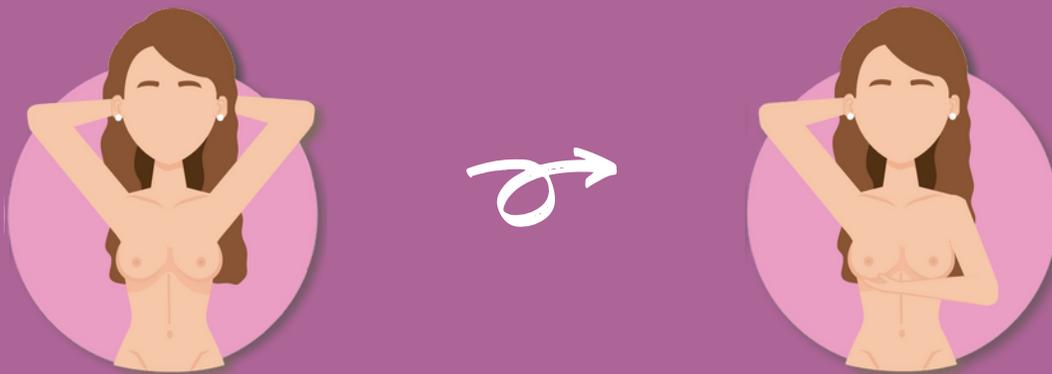
A partir de los **20 años** se recomienda a las mujeres un autoexamen de mama cada mes. ¡Únete a la revisión!

## VISUAL



Autoexploración frente al espejo, observa cualquier anomalía, como **forma, volúmen, cambio de coloración** en la piel.

## TACTO



Acostada boca arriba, siente tu seno de **arriba abajo**, comenzar palpando desde la axila, hasta el medio del pecho.

Debes realizar una ligera presión sobre la mama hacia el pezón, para detectar alguna secreción anormal.