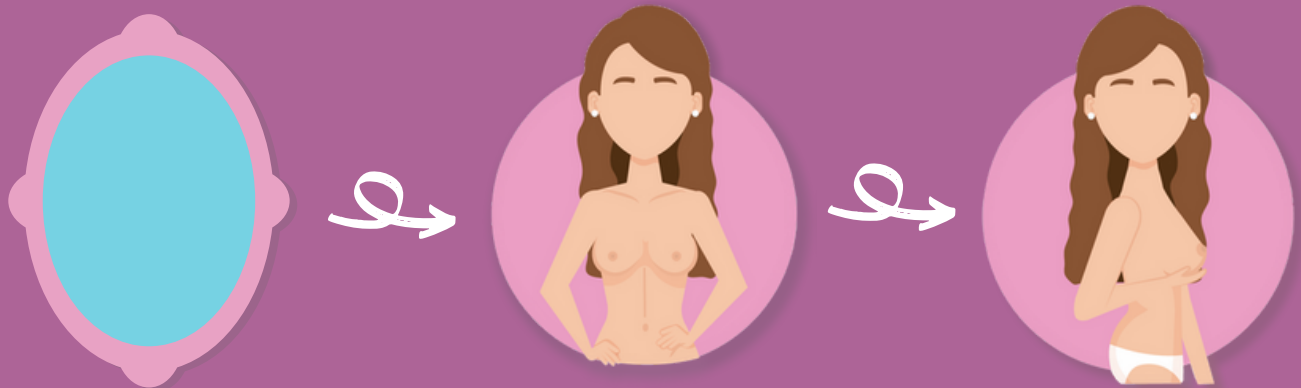


# Autoexploración Mamaria



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.