

1

Para comenzar, aflojando los brazos a ambos lados del cuerpo, contémplese frente a un espejo a fin de determinar si se aprecian cambios en el tamaño o en la forma de sus pechos. Examine en busca de áreas rojizas, aparición de protuberancias, hoyuelos, pliegues o arrugas, o de tez anaranjada de la piel.

**4**

Coloque una mano sobre su cadera y mueva su hombro ligeramente hacia adelante. Empleando la yema de los dedos de la otra mano, palpe el área debajo del brazo en busca de nódulos. Cambie de brazo y examine la otra axila.

**2**

Ahora, levante derecho sus brazos por encima de la cabeza y busque los mismos cambios señalados antes. Desde su clavícula hacia abajo de sus pechos se extienden los tejidos pectorales e incluyen toda el área debajo de sus brazos. Es necesario que usted examine todo el tejido pectoral.

**5**

Emplee la yema de sus dedos, **no** las puntas.

**3**

Ponga las manos sobre sus caderas y ejerza presión. Examine de nuevo y busque cualquier alteración en sus pechos.

**6**

Este examen siguiente, realícelo en la ducha o sentada derecha en la bañera. Enjabone sus manos ya que así puede “palpar” mejor el tejido. Coloque un brazo detrás de la cabeza y examine su pecho con la otra mano. Emplee la yema de sus dedos, **no** las puntas.

