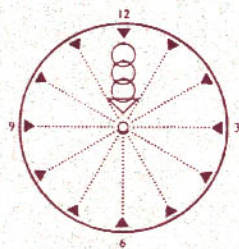


7

Imagine que su pecho es un reloj. Empiece a las doce hacia abajo de su clavícula. Presione firmemente para mover el tejido debajo de la piel. Usted está palpando en busca de cualquier cambio. A cada “hora” realice un masaje circular hacia abajo incluyendo el pezón. No olvide el área axilar. Cambie de mano y examine el otro pecho.

**8**

Acuéstese con un brazo detrás de la cabeza. Emplee la otra mano para examinar el lado interno de su pecho con movimientos circulares de sus dedos. Ahora, ponga su brazo al lado del cuerpo. Examine la parte externa del pecho. Cambie de brazo y examine el otro pecho. Use loción para las manos a fin de que sus dedos se tornen más sensibles.

**9**

Acuéstese sobre un lado del cuerpo con el dorso de la mano sobre la frente. Coloque una toalla debajo del hombro como soporte. Examine el lado externo de su pecho y área axilar con movimientos circulares de sus dedos. Examine ambos pechos.

