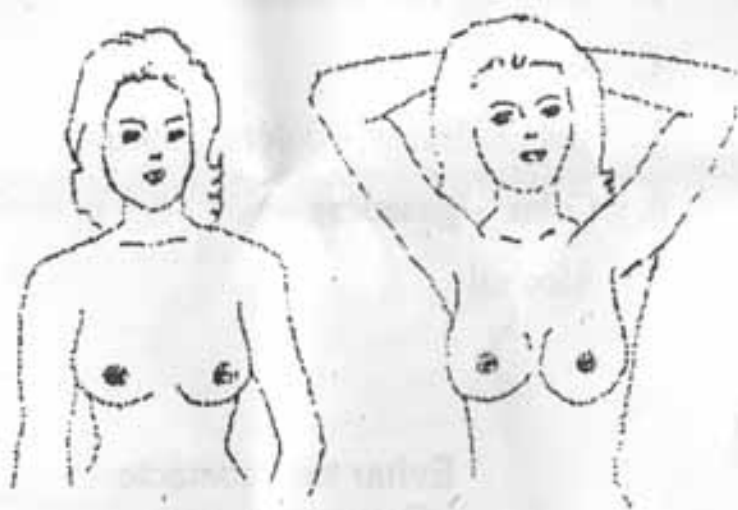
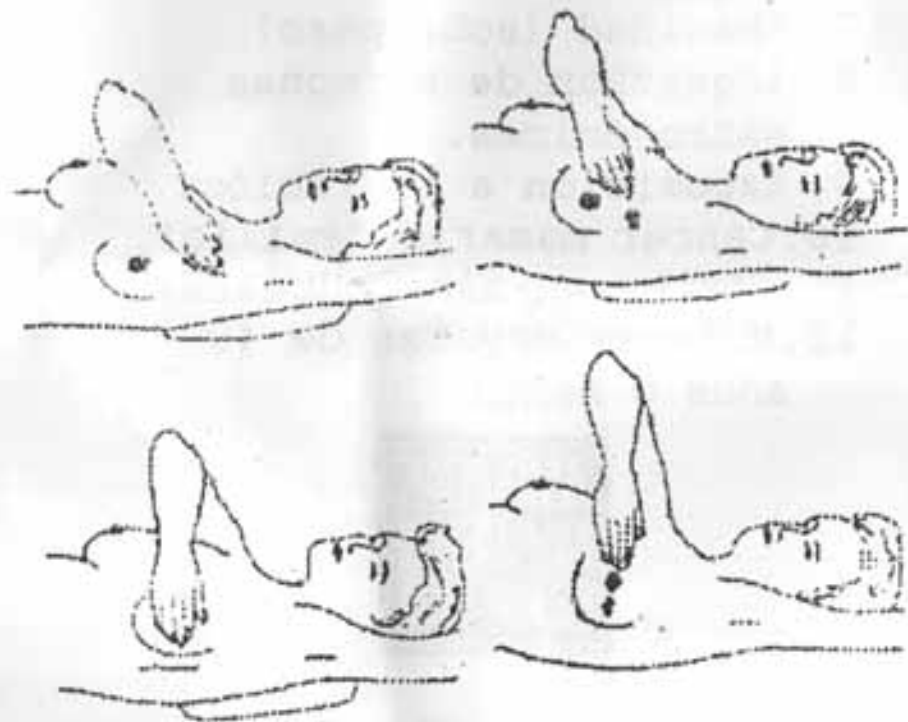


EXAMINE SUS SENOS EN FORMA REGULAR TODAS LAS MESES, EN UNA MISMA ÉPOCA DE SU CICLO MENSTRUAL.

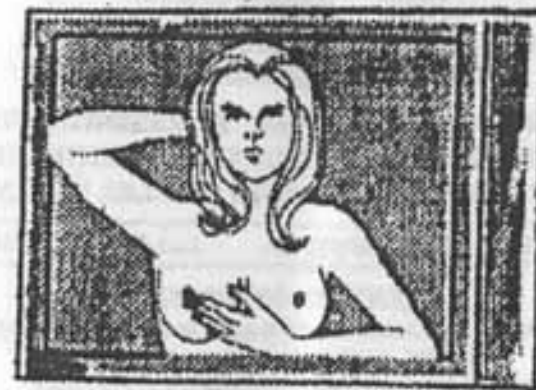
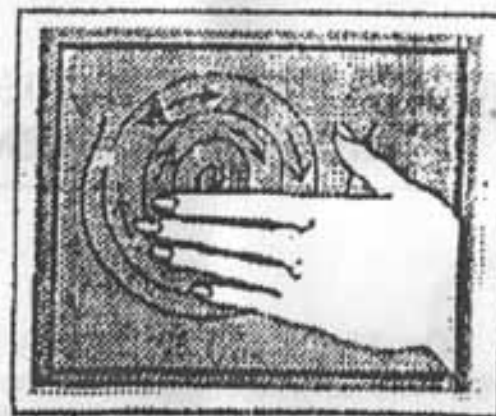


COLOCARSE DELANTE DE UN ESPEJO CON LOS BRAZOS COLGADOS A LOS LARGO DEL CUERPO Y LUEGO SE LEVANTAN SOBRE SU CABEZA Y BUSQUE HUNDIMIENTOS O RETRACCIONES EN LA PIEL U OBSERVE ALGÚN CAMBIO EN LOS PEZONES.

ACUESTESE Y COLOQUE UNA ALMOHADA O TOALLA DEBAJO DEL HOMBRO Y LA MANO COLOCADA DETRÁS DE LA CABEZA.



CON LOS DEDOS DE LA MANO OPUESTA UN POCO POBLADA, TOQUE SU SENO SUAVEMENTE, EN DIRECCIÓN DE LAS AGUJAS DEL RELOJ, BUSCANDO ENCONTRAR ALGÚN LUGAR DURO O PELOTA.



En el baño con jabón