

LAS MAMOGRAFIAS SALVAN VIDAS

Desprenda el círculo perforado y cuélguelo de la regadera.



www.raleighrad.com

Blue Ridge 919-781-1437
Breast Center 919-781-1437
Cedarhurst 919-877-5400
Rex Hospital 919-784-3419

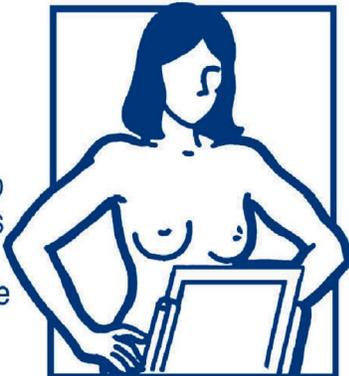
POR SU VIDA

Auto-Examen Mensual de Pecho

En la regadera o en la tina alce el brazo. Con dedos extendidos, pálpese completamente cada pecho, suavemente, viendo si acaso siente alguna bolita o hinchazón. Use su mano derecha para examinar su pecho izquierdo, su mano izquierda para su pecho derecho.



Enfrente del espejo. Con sus brazos a sus lados, luego alzados en alto, vea con cuidado para detectar cambios en el tamaño, forma y contornos de cada pecho. Vea por si acaso nota hoyuelitos, arrugas anormales y otros cambios en la textura de su piel.



Suavemente, pellizque los dos pezones por si hay flujos.

Voltee Esta Hoja Para Más Instrucciones.

LAS MAMOGRAFIAS SALVAN VIDAS

Las mamografías salvan vidas.

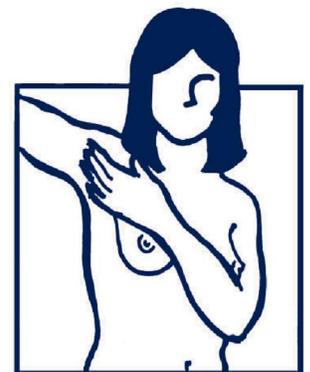
Acostada. Ponga una toalla o almohada debajo de su hombro derecho y acomode su brazo derecho detrás de la cabeza. Con su mano izquierda examine su pecho derecho.



Luego con los dedos extendidos palpe en círculos pequeños su pecho, presionando y empezando en las orillas del pecho y moviéndose en círculos hacia el pezón. Examínese el pecho completamente. Repita el proceso con su pecho izquierdo.



Extienda su brazo un poco hacia arriba y al lado. Usando la mano opuesta, examine el área bajo su brazo con movimiento circular. Recuerde que cualquier síntoma sospechoso debe de checarselo más pronto posible por un profesional.



Este auto examen no debe tomar el lugar de exámenes periódicos por médicos capacitados.

Adaptado de © 1987 Albert Einstein Healthcare Network
Philadelphia, PA 19141

Printed exclusively under license agreements by Pilgrim -78100 All Rights Reserved