



Sistema de Atención Integral a la Salud  
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana  
Secretaría de Administración y Finanzas

# SAISUV informa

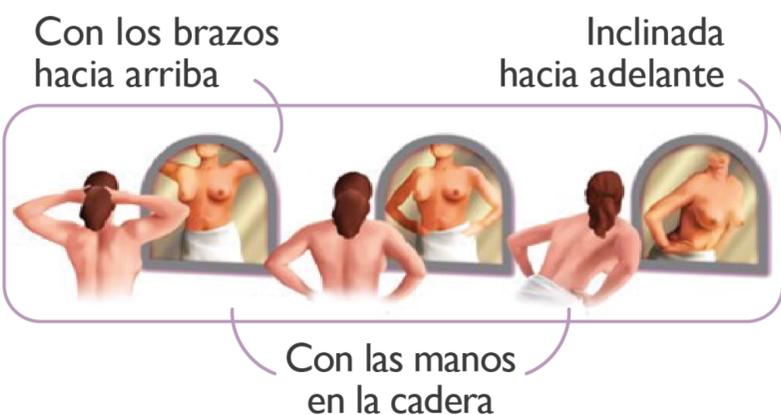
**Sabías que...** el cáncer de mama se puede curar si se detecta en etapas tempranas, destacando que la autoexploración de mamas es una medida de prevención



## Para autoexplorarte

Utiliza las yemas de los dedos:  
anular, medio e índice

**1** De pie o sentada, observa los cambios frente al espejo



**2** De pie o sentada toca debajo de ambos brazos



**3** Por toda la mama y por encima de ella



**4** Acuéstate y realiza el mismo proceso



Al tocar busca bolitas, endurecimientos o hundimientos, al final siente el pezón y apriétalo un poco para ver si no hay secreción



La autoexploración de las mamas se recomienda de forma regular, iniciando a los 20 años, de preferencia en los 5 a 7 días posteriores a la menstruación. Si no menstruas, elige un día del mes para realizarlo

Examínate

