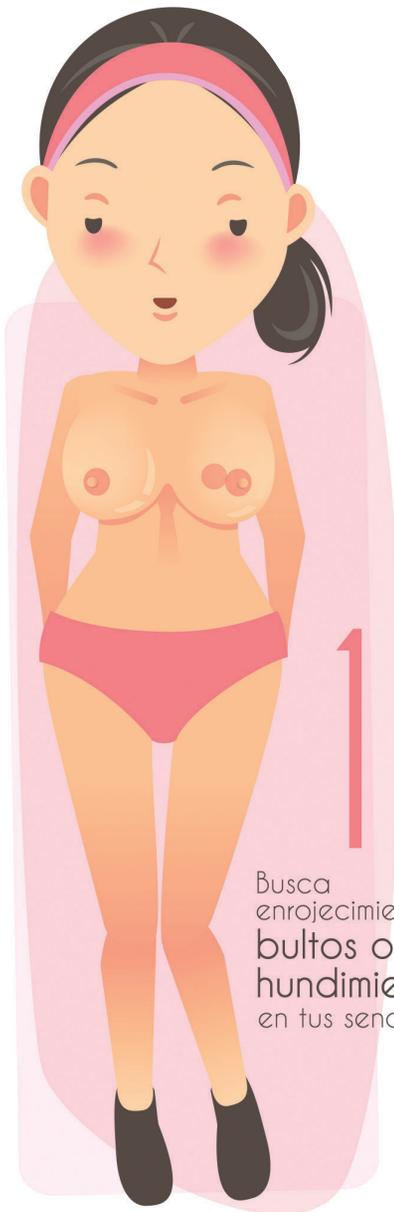


# Autoexploración Mamaria

Infografía Rosa Castellanos

## KENA Poderrosa



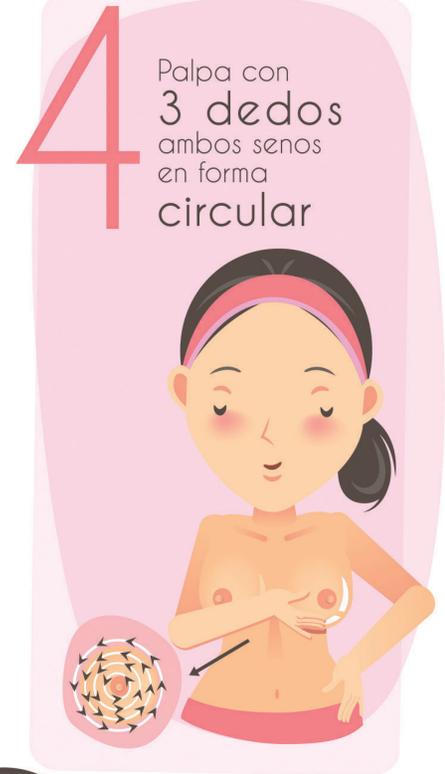
Busca enrojecimiento, bultos o hundimientos en tus senos



Revisa que ambos senos estén al mismo nivel



Repite esta operación con los brazos arriba



Palpa con 3 dedos ambos senos en forma circular



Repite los pasos anteriores pero ahora acostada



Presiona el pezón para revisar que no salga ningún líquido