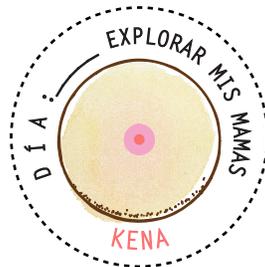
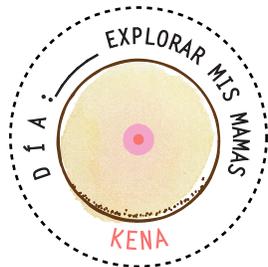
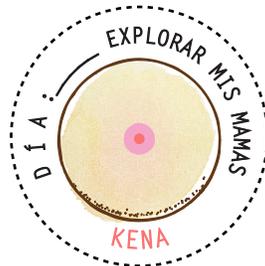
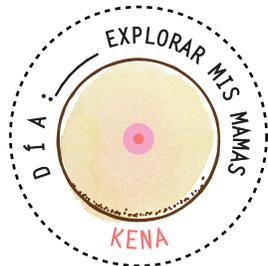
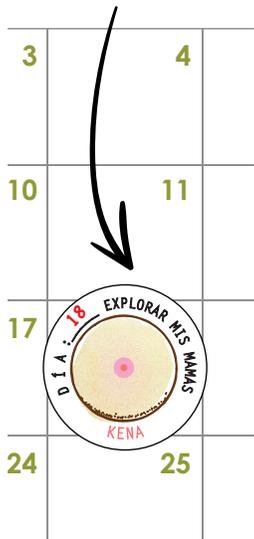
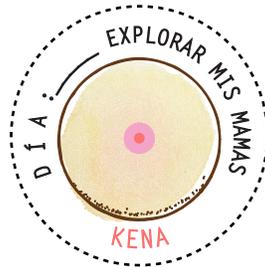
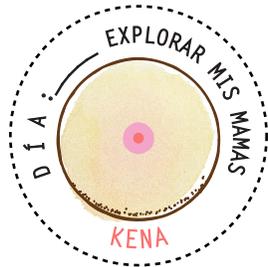


# Las empresarias también se cuidan

Recorta los recordatorios y pégalos en el mes que corresponda de tu calendario KENA

UNO AL MES



UNO AL AÑO



DE VEZ EN CUANDO



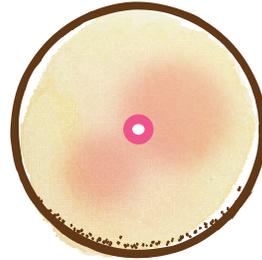
# OJO cuando tienes....



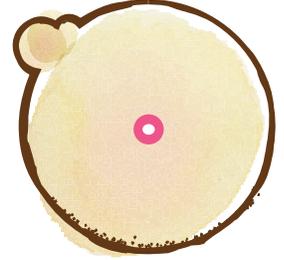
Endurecimiento



Hendiduras



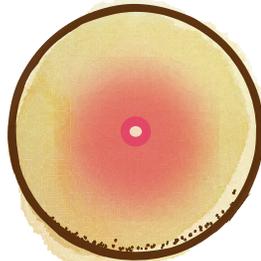
Irritación de la piel



Bulto



Venas crecientes



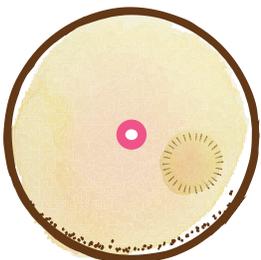
Enrojecimiento  
y ardor



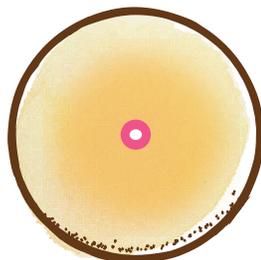
Secreción anormal



Asimetría



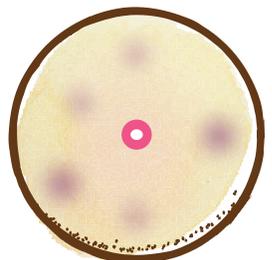
Bulto oculto



Piel anaranjada



Pezón invertido



Agujeros en la piel

**KENA**  
Poderrosa

# ¿Cómo explorar tu mama?

La organización Breast Cancer nos recomienda:  
Siempre revisa en la misma época del mes,  
es decir, **cinco días después** de que tu periodo terminó  
(para que ya no estén hinchadas las mamas).

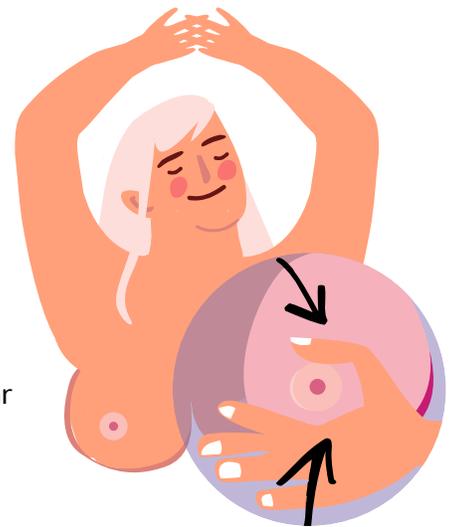
## Paso 1

Párate recta frente al espejo, con las manos en las caderas.  
**Conoce tus senos** y mira que sean del tamaño de siempre, con una forma uniforme.



## Paso 2

**Tómate de las manos** y alza los brazos por arriba de tu cabeza, revisa que los senos sigan siendo uniformes. Nunca debe salir líquido (únicamente si estás lactando, claro). Para comprobar puedes **presionar firmemente** el pezón (no te lastimes).



## Paso 3

Recostada sobre tu brazo derecho, **pálpate con la mano izquierda**. Hazlo de manera circular, firme y pausada, concentrándote en qué sientes. Abarca toda la mama, desde la axila y hasta el pezón, por todos lados.

**Recuerda:** presión firme y profunda, sin lastimarte. Cuando termines un lado, cambia y hazlo del otro lado. Si no estás acostumbrada a hacerlo, conócelo: hay partes en donde estarás tocando tu tórax, en otras, ciertos tejidos.



## Paso 4

Ahora, de pie y con la mano izquierda arriba, tócate con la derecha el seno con **movimientos ascendentes y descendentes**. Puedes colocar un poco de aceite o crema para que el toque sea más cómodo. Cambia de brazo.

