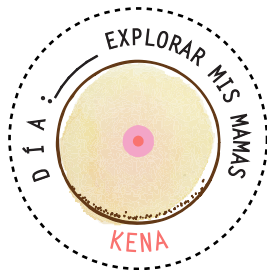
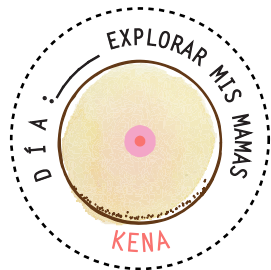
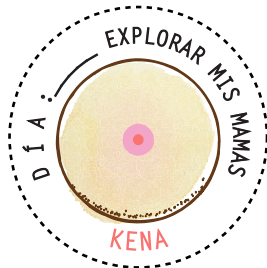
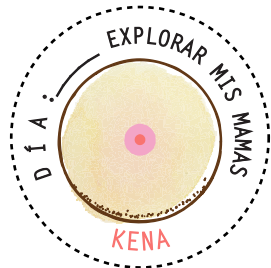
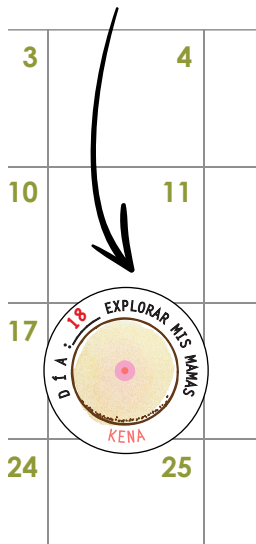
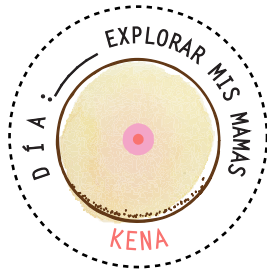
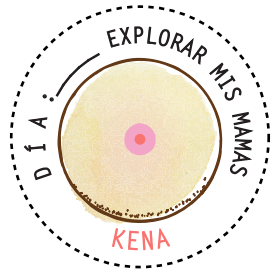


Las empresarias también se cuidan

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

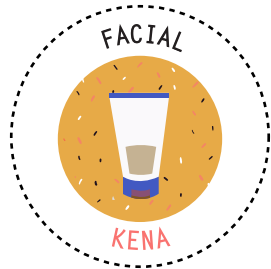
UNO AL MES



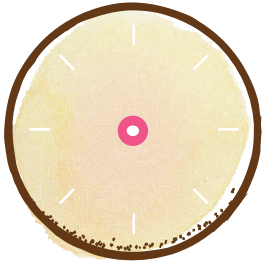
UNO AL AÑO



DE VEZ EN CUANDO



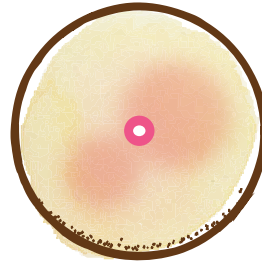
OJO cuando tienes....



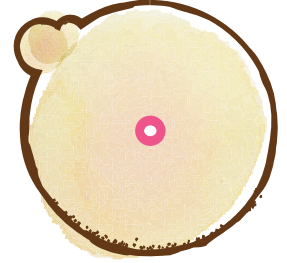
Endurecimiento



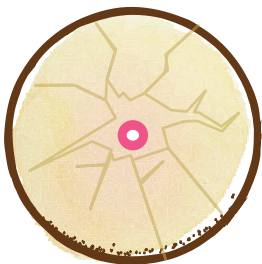
Hendiduras



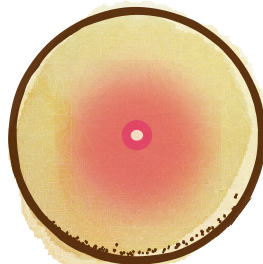
Irritación de la piel



Bulto



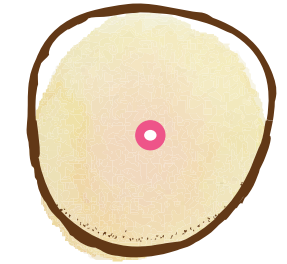
Venas crecientes



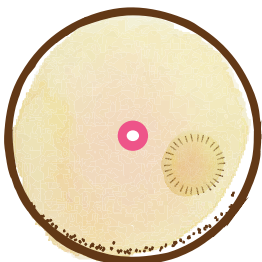
Enrojecimiento
y ardor



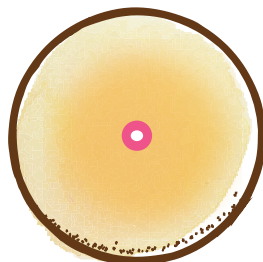
Secreción anormal



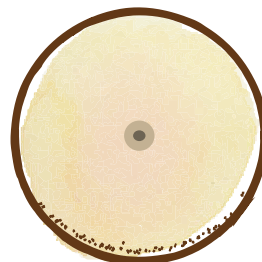
Asimetría



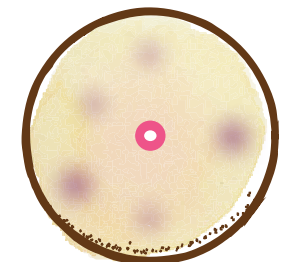
Bulto oculto



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).

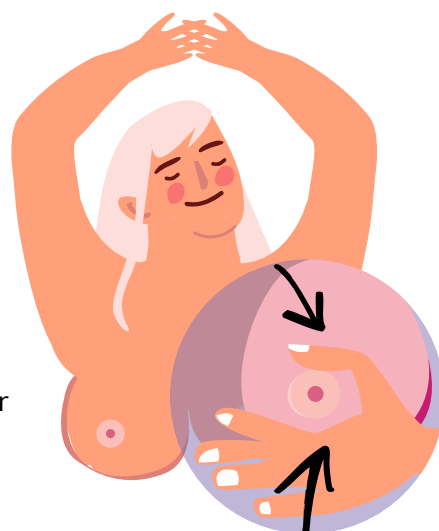
Paso 1

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.

