

Alza la mano por ti

#SigueLosPasos123

Cada vez que alces la mano, acuérdate de hacerte el autoexamen. Puede salvar tu vida.

AUTOEXAMEN DE MAMAS



Con las yemas de los tres dedos del medio, **verifique si hay bultos o nódulos.**

Repita usando una presión ligera, media y luego firme.

1



Movimientos circulares:
en todas las partes
de cada seno.

2



**Movimientos desde
la parte externa**
del pecho hasta el pezón
y viceversa.

3



Movimientos circulares:
en todas las partes
de cada seno.

CAMBIOS VISUALES NOTABLES



Forma o tamaño.



Color y textura
de la piel.



Color, textura
y forma del pezón.



Patrones de venas,
especialmente
un aumento en el tamaño
o la cantidad de venas.

Solicita tu consulta médica a través de nuestros canales virtuales:



Punto físico:

Directamente en
nuestras sedes



**Asistente virtual
Ana María:**

A través de WhatsApp
al +57 (320) 2550525



**Oficina Virtual
de Afiliados:**

Agenda tu cita en:
www.epssanitas.com



Línea de atención:

Bogotá: 601 4870066
Nacional: 01 8000 931166