



NATIONAL
BREAST
CANCER
FOUNDATION, INC.®

nbcf.org

Hang this guide on your shower head as a monthly reminder of breast health awareness.

Breast health awareness helps you to be familiar with how your breasts look and feel. If you notice any changes, alert your healthcare provider immediately.

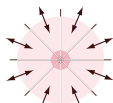
You can use any one of the following patterns but be sure to use the same one each time.



Up + Down



Circular



Wedge



In the Shower

With the pads/flats of your 3 middle fingers, check the entire breast and armpit area pressing down with light, medium, and firm pressure.

Check both breasts each month feeling for any lump, thickening, hardened knot, or any other breast changes.



In Front of a Mirror

Visually inspect your breasts with your arms at your sides. Next, raise your arms high overhead and look for any changes in the contour, any swelling, or dimpling of the skin, or changes in the nipples.

Rest your palms on your hips and press firmly to flex your chest muscles. Look for any dimpling, puckering, or changes in your breasts or nipples.



Lying Down

Lie down with a small pillow under your right shoulder and your right arm behind your head.

With your left hand, check your right breast by using light, medium, and firm pressure using the pads/flats of your 3 middle fingers. Be sure to cover the entire breast and armpit area.

Squeeze the nipple; check for discharge, lumps, and any other breast changes. Repeat these steps for your left breast.

THIS GUIDE DOES NOT REPLACE MEDICAL CARE. PLEASE CONTACT YOUR DOCTOR IF YOU DETECT (OR SUSPECT) ANY CHANGES OR ABNORMALITIES.

REMEMBER TO HAVE YOUR BASELINE MAMMOGRAM AT AGE 40.



NATIONAL
BREAST
CANCER
FOUNDATION, INC.®

nbcf.org

Cuelgue esta guía de autoexamen en la ducha como recordatorio mensual para la salud de sus senos.

El conocimiento propio le puede ayudar a familiarizarse con la forma y textura normal de sus senos. Si nota algún cambio, comuníquese con su proveedor médico de inmediato.

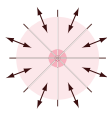
Se puede usar cualquiera de los siguientes patrones, pero asegúrese de utilizar el mismo cada vez.



Arriba + Abajo



Circular



Cuña



Examen en la Ducha

Coloque la mano derecha - con la palma plana - contra la parte de atrás de su cabeza.

Con la yema de los dedos de la mano izquierda, presione ligeramente, y luego firmemente, contra toda la mama derecha para detectar la presencia de bultos.

Cambie de manos y repita el proceso, utilizando la mano derecha para revisar su mama izquierda.



Examen en el Espejo

Permanezca de pie con las manos firmemente apretadas en las caderas. Verifique en el espejo si hay cualquier cambio en textura, forma, tamaño, apariencia del pezón, o secreción inusual de la mama.



Examen Acostada

Acuéstese con una pequeña almohada debajo de su hombro izquierdo y con la mano izquierda detrás de la cabeza.

Utilice la mano derecha para revisar la mama izquierda y bajo la axila. Asegúrese de examinar el área completa.

Mueva la almohada bajo su hombro derecho, cambie las posiciones de los brazos y repita el proceso, usando la mano izquierda para revisar su mama derecha.

ESTA GUÍA NO REEMPLAZA LA ATENCIÓN MÉDICA. SI NOTA ALGÚN CAMBIO O ANORMALIDAD (O LO SOSPECHA), CONSULTE A SU MÉDICO.

RECUERDE HACERSE UNA MAMOGRAFÍA INICIAL A LOS 40 AÑOS DE EDAD.