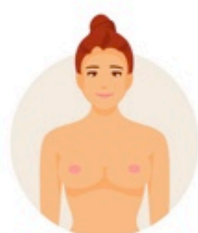


# AUTOEXAMEN DE SENO Y TESTICULAR

Identificar cualquier tipo de cáncer en sus primeras etapas puede salvar vidas.

## AUTOEXAMEN DE SENO

Realiza el autoexamen de seno una vez al mes, preferiblemente una semana después de tu menstruación. Si notas algo inusual, consulta a tu médico.



**PASO 1:** Con los brazos en la cadera OBSERVA cambios en la piel, la forma y el tamaño de tus senos.



**PASO 2:** Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante OBSERVA si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.



**PASO 3:** Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj, para detectar alguna masa repite el paso con tu otro seno.



**PASO 4:** Examina también con tus dedos cada axila en búsqueda de una posible masa.



**PASO 5:** Aprieta suavemente cada pezón en búsqueda de secreciones o una posible masa.



**PASO 6:** Repite acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.

## AUTOEXAMEN DE TESTICULAR

Realiza el autoexamen testicular una vez al mes. Si notas alguna irregularidad, contacta a un profesional de la salud



**Explora tus testículos al menos 1 vez al mes**



**Procura hacerlo mientras te bañas**



**Enjabona el área**



**Explora un testículo a la vez**



**Pálpalos suavemente con la yema de tus dedos**



**Palpa los cordones espermáticos en la parte posterior de los testículos**



**Busca bultos duros, lisos o redondeados**

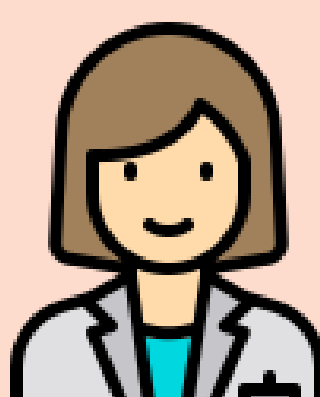


**Busca cambios de tamaño forma o inconsistencia**



**Busca cualquier zona dolorosa**

CONSULTA CON UN ESPECIALISTA SI DETECTAS CUALQUIER ANOMALÍA. LA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS.



### Bibliografía:

<https://www.valdiviesojaramillo.com/como-practicarte-el-auto-examen-de-seno-para-detectar-a-tiempo-el-cancer-de-mama/>  
<https://drakarelia.ec/blog/autoexamen-testicular-para-que-sirve/>  
<https://uronorte.com/que-es-el-cancer-de-testiculo/>