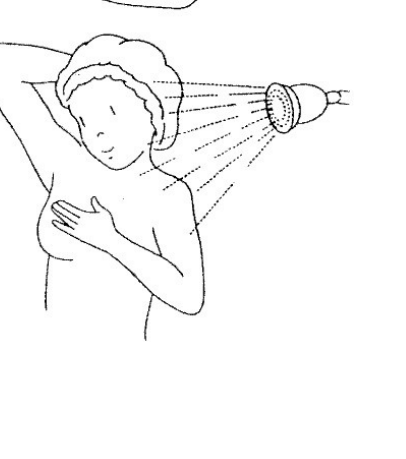
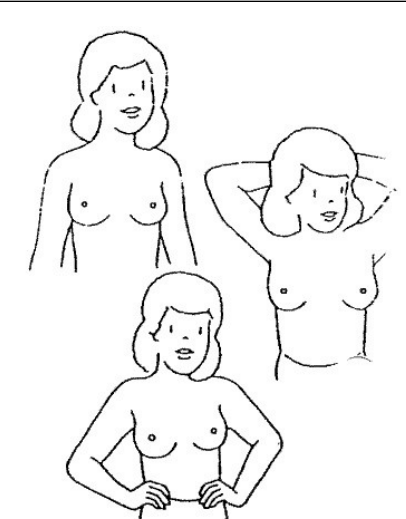


ENGLISH	SPANISH
Self Breast Exam Follow these steps to look and feel for any changes in your breasts. In a Mirror: Look at your breasts with: 1. Arms at your sides. 2. Hands behind your head. 3. Hands on your hips. Turn from side to side in each of these positions. Also, squeeze each nipple and look for any discharge. Lying Down: 1. Put a pillow or folded towel under your right shoulder. 2. Place your right hand behind your head. 3. Use 2 or 3 fingers or your left hand to feel your right breast. 4. Press firmly with the pads of your fingers (not the tips). Start from the outer edge and circle toward the nipple. or go up and down in rows. 5. Cover the whole breast from your collarbone to below your breast & from your breastbone to your armpit. 6. Switch sides, using your right hand to feel your left breast. 7. Examine your breast in the bath or shower, too. Fingers move easily over soapy skin. REGIONAL MEDICAL CENTER 	Autoexamen de seno Sigue los siguientes pasos a fin de ver y sentir cualquier cambio en tus senos. Frente al espejo: Mira tus senos con: 1. Los brazos a los lados del cuerpo. 2. Las manos detrás de la cabeza. 3. Las manos en tus caderas. Voltea de lado a lado en cada una de estas posiciones. Igualmente, aprieta cada uno de los pezones para ver si hay alguna secreción. Recostada: 1. Coloca una almohada o toalla doblada bajo tu hombro derecho. 2. Pon tu mano derecha detrás de tu cabeza. 3. Usa dos o tres dedos de tu mano izquierda para palpar tu seno derecho. 4. Presiona firmemente con las yemas de tus dedos, no las puntas. Comienza por el borde exterior y haz movimientos circulares hasta llegar al pezón o la parte de arriba, en filas. 5. Cubre toda el área desde la clavícula hasta el seno y desde tu esternón hasta tu axila. 6. Cambia de lado. Usa tu mano derecha para palpar tu seno izquierdo. 7. También examina tus senos en la bañera o la ducha. Los dedos se mueven más fácilmente sobre la piel enjabonada. REGIONAL MEDICAL CENTER 