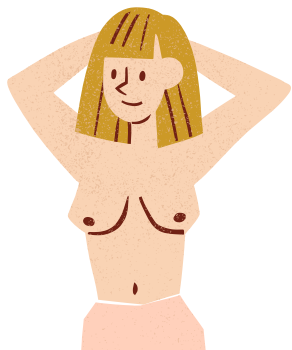
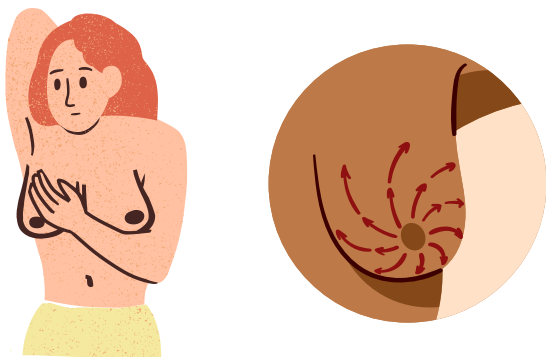




2. Ubícate frente al espejo y con tus brazos abajo y en la cintura observa posibles cambios en los senos.



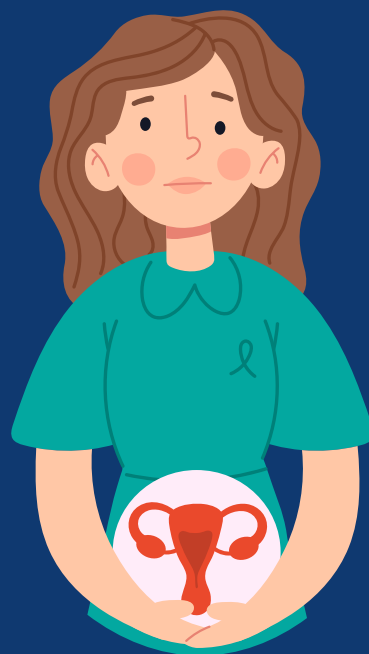
3. Presiona suavemente tu seno haciendo pequeños círculos para detectar pequeñas masas. Repetir con el otro seno



4. Presiona con cuidado cada pezón en busca de secreciones.
5. Repite los pasos 3 y 4 pero acostada.



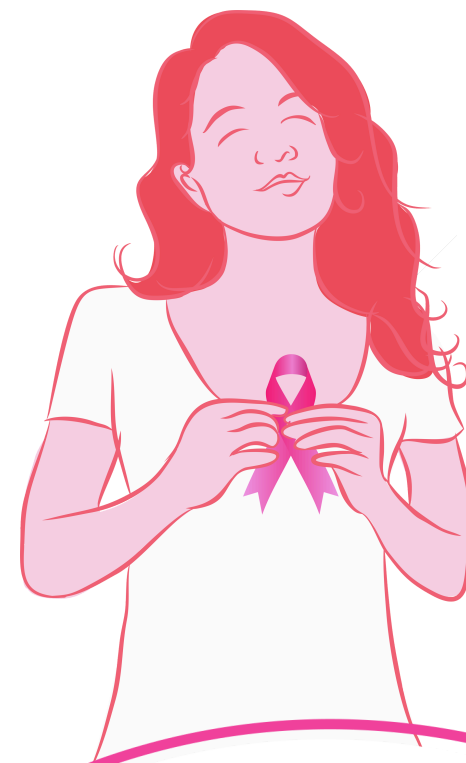
¡Juntas contra el Cáncer de mama y cuello uterino!



Fuente de Información:
Minsalud

SALUD FEMENINA

Detectemos a tiempo el
cáncer de mama y de cuello
uterino



FAFOS
Fundación Avanzar FOS

¿Cuándo hacerte la citología?

La citología se debe realizar mínimo una vez al año, si ya iniciaste vida sexual o tienes entre 25 y 65 años.

Dentro de las 48 horas previas debes evitar:

- Uso de tampones, óvulos, espumas o cremas vaginales.
- Lavado o duchas vaginales
- Mantener relaciones sexuales



¡El día de la citología recuerda!

- No se puede realizar durante el sangrado menstrual; se recomienda esperar mínimo 4 días a partir del último día de sangrado.
- Realiza tu baño diario normal con agua y jabón

Autoexamen de seno

Es la práctica exploratoria de las mamas que se realizan con regularidad en casa, la cual permite detectar nódulos, malformaciones, secreciones o manchas en los senos.

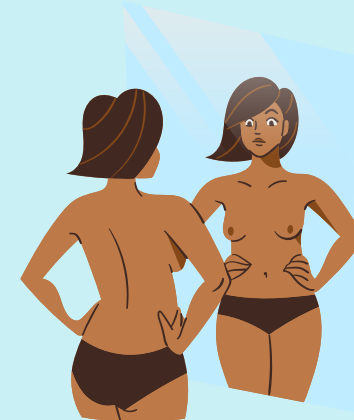
Es importante para la detección oportuna del cáncer de mama. Ante cualquier irregularidad, consulta inmediatamente con un profesional.



FAFOS
Fundación Avanzar FOS

¿Cómo hacerte el autoexamen de seno?

1. Ubícate frente al espejo y con tus brazos abajo y en la cintura observa posibles cambios en los senos.



@pymavanzarfosmagisterio



PYM Avanzar
Fos Magisterio

#FundaciónAvanzarFOS

#ServiciosDeSaludDeCalidad