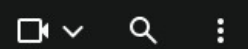




EVIDENCIAS DE FORMACIÓN

haz clic aquí para ver la información del grupo



Friday



Evidencia pausas activa 4:09 PM ✓

Hoy

**TÉCNICA DEL AUTOEXAMEN MAMARIO**

1 EN LA DUCHA
Examine sus pechos en forma circular desde la axila hasta el pezón, sin levantar los dedos.



2 FRENTE AL ESPEJO
Verifique que sus pechos no presenten cambios en la piel, ni en el pezón.



3 ACOSTADA
Levante su torso con una almohada y palpe sus mamas con movimientos circulares. Compruebe el pezón con los dedos índice y pulgar para confirmar que no hay salida de secreción.



CAMPAÑA REALIZACION DE AUTOEXAMEN MAMARIO

El autoexamen mamario es el primer paso para detectar cualquier cambio a tiempo. No requiere equipo, solo tu atención. Enséñalo, háblalo y practícalo. Porque amarte también es cuidarte.

8:31 AM ✓

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

+ 🗿 Escribe un mensaje