

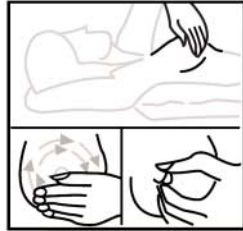


# Breast Self-Exam



## IN THE SHOWER

- With fingers flat, move hand gently over every part of each breast.
- Use right hand to examine left breast, left hand for right breast.
- Check for any lump, hard knot or thickening.



## LYING DOWN

- Put pillow under right shoulder.
- With fingers flat, press gently in small circular motion; then squeeze nipple.
- Check for discharge and lumps.



## BEFORE A MIRROR

- Inspect your breasts with arms at your sides. Next, raise your arms high overhead.
- Look for any changes in contour of each breast: a swelling, dimpling of skin or changes in the nipple.
- Then rest palms on hips and press down firmly to flex your chest muscles.
- Left and right breast will not exactly match — few women's breasts do.

Repeat exam same time each month.

Check for any abnormalities and report them to a physician.

888-580-6253

info@tigerlilyfoundation.org



Visit [www.tigerlilyfoundation.org](http://www.tigerlilyfoundation.org) to learn more, sponsor Tigerlily Foundation, donate or to learn about breast cancer.



# Autoexamen del Pecho



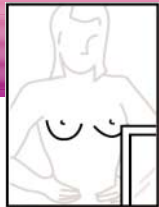
## EN LA DUCHA

- Con los dedos planos, mueva la mano suavemente sobre todas las partes de cada seno.
- Use la mano derecha para examinar el seno izquierdo, la mano izquierda para el seno derecho.
- Chequee y busque cualquier bultito, endurecimiento o grosor.



## ECHADA

- Ponga una almohada bajo el hombro derecho.
- Con los dedos planos, presione suavemente con un movimiento circular pequeño; enseguida pellizque el pezón cuidadosamente.
- Busque cualquier secreción y bultos.



## ANTE EL ESPEJO

- Inspeccione sus senos con los brazos a cada lado del cuerpo.
- Enseguida, levante los brazos arriba de la cabeza.
- Busque cualquier cambio en el contorno de cada seno: hinchazón, hendiduras en la piel o cambios en el pezón.
- Después ponga las manos en las caderas y presione hacia abajo firmemente para flexionar sus músculos del pecho.
- Los senos izquierdo y derecho no van a ser exactamente iguales, muy pocas mujeres los tienen parejos.

Visit [www.tigerlilyfoundation.org](http://www.tigerlilyfoundation.org) to learn more, sponsor Tigerlily Foundation, donate or to learn about breast cancer.

Repita el examen el mismo día cada mes.

Chequee cualquier anomalía y repórtela a un médico.

888-580-6253

[info@tigerlilyfoundation.org](mailto:info@tigerlilyfoundation.org)

