



ZALDÍVAR  
ANTOFAGASTA MINERALS

# DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA

El cuidado de la salud y seguridad  
es parte de nuestra cultura.

Examínate de  
forma regular y  
crea conciencia  
sobre la  
importancia  
del autocuidado.



**PASO 1**

Busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos o pectorales.



**PASO 2**

Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.



**PASO 3**

Repite esta operación con los brazos arriba.



**PASO 4**

Palpa con tres dedos ambos senos de forma circular.



**PASO 5**

Repite los pasos anteriores pero ahora acostado/a.



**PASO 6**

Toma el pezón y presiona para revisar que no salga ningún líquido.

**¡LA PREVENCIÓN EMPIEZA  
CON LA DETECCIÓN TEMPRANA!**