

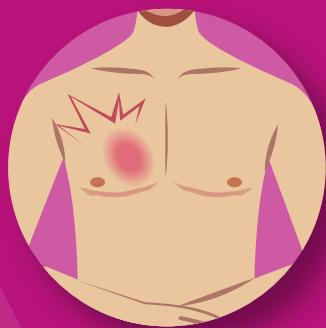


ZALDÍVAR
ANTOFAGASTA MINERALS

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA

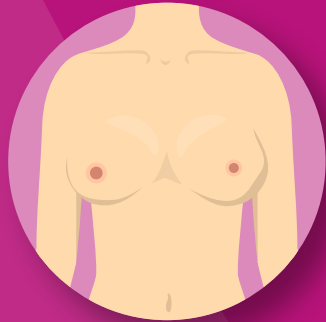
**El cuidado de la salud y seguridad
es parte de nuestra cultura.**

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



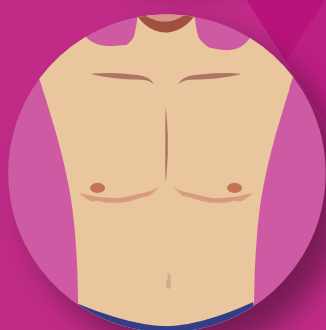
PASO 1

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



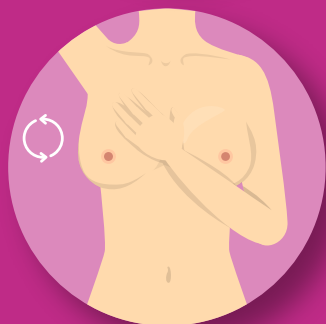
PASO 2

Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.



PASO 3

Repite esta operación con los brazos arriba.



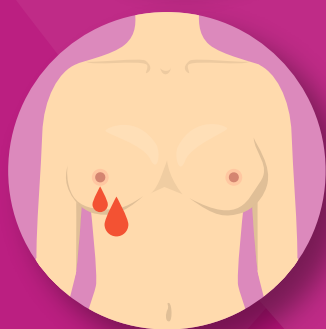
PASO 4

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!**