



MARY KAY ASH  
CHARITABLE FOUNDATION

## BREAST SELF-EXAM

1

### IN THE SHOWER

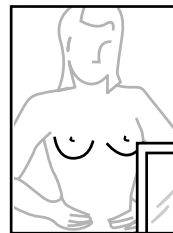
- With fingers flat, move hand gently over every part of each breast.
- Use right hand to examine left breast, left hand for right breast.
- Check for any lump, hard knot or thickening.



2

### 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.



3

### LYING DOWN

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



Repeat exam same time each month.  
Check for any abnormalities and report  
them to a physician.

Printed in China

The Mary Kay Ash Charitable Foundation is a public  
non-profit organization which funds innovative  
research for cancers affecting women.

For more information, please call: 1-877-MKCARES.



MARY KAY ASH  
CHARITABLE FOUNDATION

## AUTOEXAMEN DEL PECHO

# 1

### EN LA DUCHA

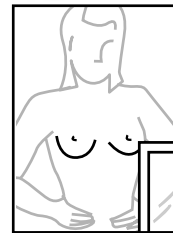
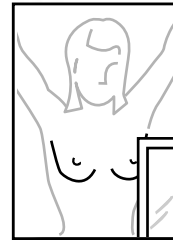
- Con los dedos planos, mueva la mano suavemente sobre todas las partes de cada seno.
- Use la mano derecha para examinar el seno izquierdo, la mano izquierda para el seno derecho.
- Chequee y busque cualquier bultito, endurecimiento o grosor.



# 2

### ANTE EL ESPEJO

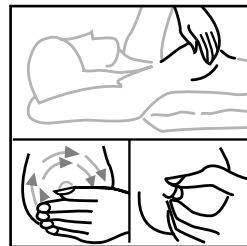
- Inspeccione sus senos con los brazos a cada lado del cuerpo.
- Enseguida, levante los brazos arriba de la cabeza.
- Busque cualquier cambio en el contorno de cada seno: hinchazón, hendiduras en la piel o cambios en el pezón.
- Después ponga las manos en las caderas y presione hacia abajo firmemente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



# 3

### 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.



Repita el examen el mismo día cada mes. Chequee cualquier anomalía y repórtela a un médico.

Impreso en China

La Fundación Caritativa Mary Kay Ash es una organización de servicio público que respalda la investigación innovadora de los cánceres que afectan a la mujer. Para más información, por favor llame al 1-877-MKCARES.