



*Because We Care*  
**Breast Self-Exam Tips**


**Lie down** and place your right arm behind your head. Use the finger pads of the three middle fingers on your left hand to feel for lumps in the right breast. Use overlapping dime-sized circular motions of the finger pads to feel the breast tissue.



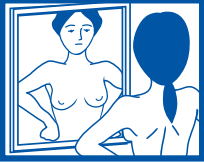
Use **3 different levels of pressure** to feel the breast tissue. Light pressure is to feel the tissue closest to the skin. Medium pressure is to feel the deeper tissue and firm pressure is to feel the tissue closest to the ribs and chest. Use each level before moving to the next spot.



**Move around** the breast in an up and down pattern from the underarm and moving across the breast to the middle of the chest bone. Be sure to check the entire breast area going down until you feel only ribs and up to the collar bone. There is evidence that the up and down pattern is the most effective one for covering the entire breast without missing any breast tissue.



**While standing in front of a mirror** with your hands pressing firmly down on your hips, look at your breasts for any changes in size, shape, contour, dimpling, redness or scaliness of the nipple and the breast skin. Examine each underarm while sitting up or standing, with your arm only slightly raised so you can easily feel in this area.



**This self-exam is not to take the place of annual exams by qualified physicians**



*Porque nos preocupamos*  
**Pasos para el auto examen del seno**

**Acuéstese** y coloque su brazo derecho detrás de la cabeza. Palpe el seno derecho con la yema de los dedos de su mano izquierda para detectar nudos. Utilice movimientos circulares pequeños y solapados para sentir el tejido de todo el seno. Invierta la posición y repita en el otro seno.



Use **3 distintos niveles de presión** para sentir el tejido del seno. Con la presión ligera sienta el tejido más cerca de la piel. Sienta el tejido más profundo con la presión mediana y utilice la presión más firme para sentir el tejido cercano a las costillas y el pecho. Examine con las tres presiones antes de moverse a otro punto.



**Pase** su mano por el seno desde arriba hacia abajo y desde abajo hacia arriba. Comience desde la axila hasta las costillas y cubra todo el seno hasta que sienta que se mueve desde la clavícula hasta las costillas. Repita este movimiento hasta cubrir todo el seno. Hay evidencia de que este examen es el más efectivo para examinar todo el tejido del seno.



**Frente al espejo** con sus manos presionando sobre sus caderas, observe si sus senos presentan cambios en tamaño, forma, contorno, hoyuelos, enrojecimiento o escamas en el pezón y en la piel del seno. Mientras esté sentada o de pie, alce su brazo levemente y palpe su axila.



**Este auto examen no sustituye el examen anual por médicos capacitados.**

**PLEASE USE THE FOLLOWING GUIDELINES WHEN PREPARING ARTWORK:**

- Only art files that can be opened and edited in the following software applications will be accepted: Adobe Illustrator; Adobe InDesign; Adobe Photoshop; QuarkXPress (version 7 or earlier).
- Imprints must be set up with 1/8" clearance between any non-bleeding imprint elements and the die strike.
- Bleeds must be 1/8" on all sides.
- Type should be at least 6 pts. Include all type fonts or convert type to outlines/curves.
- Include all linked files. Placed photos must be at least 300 ppi resolution. Placed text/logos/line art must be at least 600 ppi resolution.