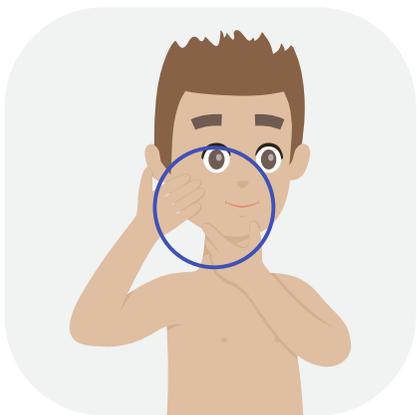


CÓMO EXAMINAR TUS PECAS EN 8 PASOS

1



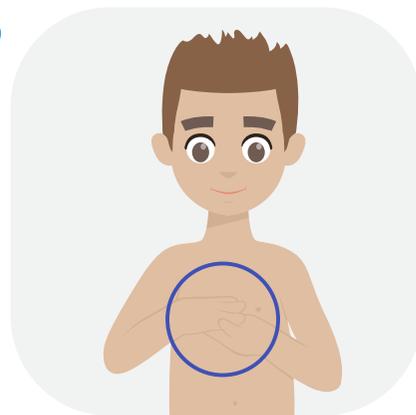
Examina tu cara, especialmente tu nariz, labios, boca y delante y detrás de tus orejas (usando espejos para verlo).

2



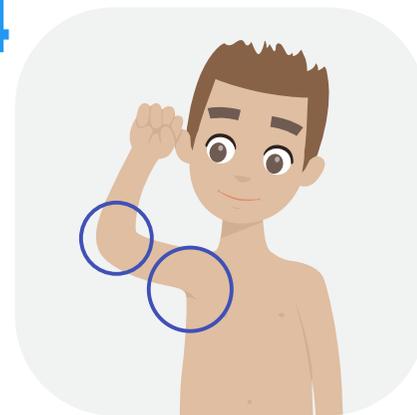
Inspecciona tu cuero cabelludo, usando un peine o un secador para apartar las capas de pelo. Si no puedes tú sólo/a pide ayuda a algún amigo/a o familiar.

3



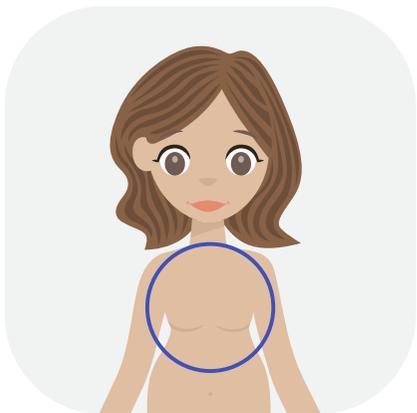
Revisa la palma de tus manos y la parte trasera, los espacios entre dedos y debajo de las uñas. Continúa hacia arriba por ambas muñecas delante y detrás, hasta los antebrazos.

4



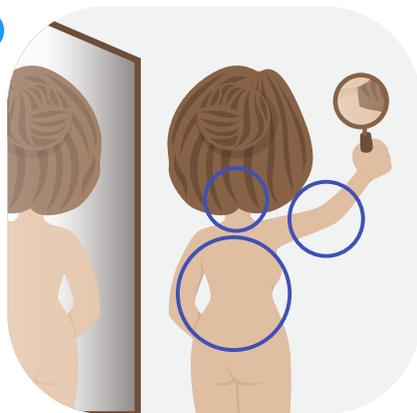
Poniéndote delante de un espejo grande, continúa por los codos y revisa todas las partes de tus brazos. No olvides tus axilas.

5



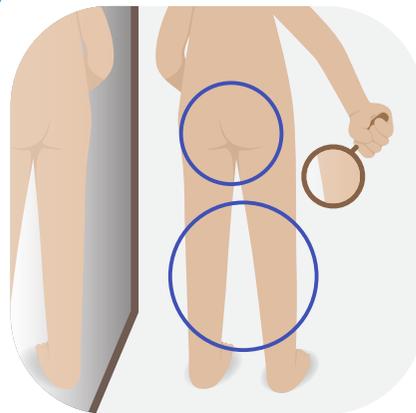
A continuación céntrate en el cuello, pecho y torso. Las mujeres deben levantar los pechos para poder ver bien debajo.

6



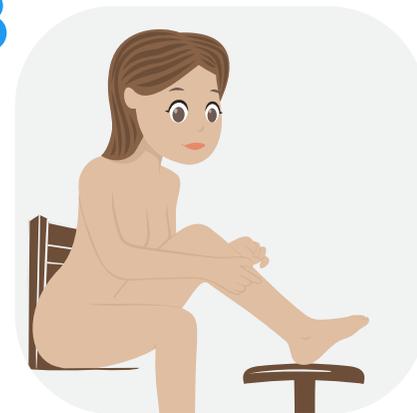
De espaldas al espejo grande, usa otro espejo de mano para inspeccionar el cuello, hombros y parte trasera de tus brazos que no pudiste ver en el paso 4.

7



Sigue usando los dos espejos para revisar la parte baja de la espalda, nalgas y parte trasera de las piernas.

8



Siéntate y apoya cada pierna en un taburete o silla. Con el espejo de mano examina los genitales, las partes frontal y lateral de las piernas, espinillas, muslos, tobillos, los pies por arriba y debajo, entre los dedos y debajo de ellos, la planta del pie y el talón.