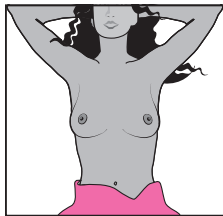
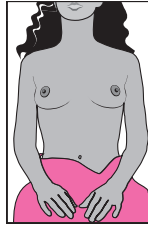


Amate a tí misma.

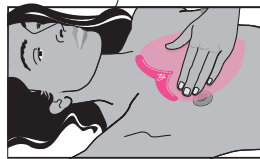
Auto exámen de seno usando la ayuda LIV®

Observa Primero.

1 Mírate en el espejo con tus brazos a los lados. Observas algún cambio en la forma del seno?, alguna inflamación?, Notas algún cambio en la piel como hoyuelos o pliegues?, o que la piel tiene un parecido a las arrugas de la cascara de naranja?



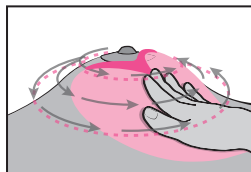
2 Luego, mira otra vez buscando algún cambio, pero esta vez mantén tus manos atrás de tu cabeza. ¿Crees que todo se ve normal?



Siente después.

3 Acuéstate boca arriba para sentir el tejido del seno. Funciona mejor si pones una pequeña almohadilla o cojín cerca de tu hombro derecho. Pon tu brazo derecho atrás de tu cabeza para que tú puedas examinar el área debajo de tu axila.

Sitúa el LIV® sobre el área del tejido que quieras examinar primero. Desliza tus dedos por arriba del LIV® en un movimiento circular, empujando suavemente hacia abajo. Una vez que examines toda el área que esta cubierta por el LIV® pásate a otra área hasta terminar con todo el seno.



CONTINÚE AL PASO **4**

***Se lleva un poco de tiempo acostumbrarse al LIV®. Si tú haces el auto exámen por primera vez y tú usas el LIV®, es muy probable que no sientas nada. No te desanimes. Después de usar el LIV® por varias veces tú notarás lo bien que funciona.

LIVGEIGER.COM

Derecho de autor 2011 Livegeiger™ and BHS International.

livegeiger™
VIVE TÚ MEJOR VIDA.

Ahora Repite.

4 Repite todo el proceso del exámen tres veces, incrementando la presión cada vez.

1Leve 2Media 3Firme

Tú debes hacer tu auto exámen usando una presión leve, media, y firme.

Cuándo se debe hacer un auto exámen de seno...?

- ♥ Procura que sea el mismo día cada vez.
- ♥ Durante tu período el seno se inflama. Espera de 2 a 4 días después de que termines tu período.
- ♥ Si estás en la etapa de la menopausia, o estás pasando por períodos irregulares, elije el mismo día en el calendario para hacer tu auto exámen.

¿Porqué es importante hacer el auto exámen?

A través de la vida de la mujer el tejido del seno pasa por cambios naturales; como por ejemplo la menstruación, la pubertad, el embarazo, la lactancia, la menopausia y los cambios normales de peso. Puede haber protuberancias, hinchazones, o incomodidades propias de cada mujer. Es importante estar conciente y saber que es normal y que no es normal para tí, para que de esta manera puedas reconocer tus cambios. Discute inmediatamente cualquier cambio con el doctor. Cada seno, así como cada mujer, es diferente y es importante conocerse y saber que es normal para cada quién.

Importante

Hay tres componentes necesarios para un programa comprensivo del exámen de seno.

- 1 Auto exámen (con el LIV® o sin el LIV®)
- 2 Exámenes médicos regulares por un doctor
- 3 Mamográfamas

El auto exámen con o sin el LIV® no es un reemplazo de un mamográma ni tampoco es un remplazo de un exámen médico hecho por un doctor. Es muy importante que tú te hagas exámenes médicos regulares y también mamográfamas guiádos por un doctor. Reportale a tu doctor cualquier cambio que sientas en tu seno, ya sea con tu mano o con el LIV®, para que se te realice una apropiada evaluación.

Si descubres grumos, pliegues, o desecho durante tu auto exámen o cualquier otra anomalía, es importante que veas al doctor inmediatamente.

DECLARACION DE USO ESPECIFICO: No hay garantía que el LIV® va a detectar cancer o cualquier otra anomalía o enfermedad. El auto exámen no es un suplente para un exámen médico, solo es parte de un buen cuidado de la salud del seno. Exámenes médicos y mamográfamas deben de hacerse con regularidad por médicos autorizados. Cualquier cambio observado durante un auto exámen debe de ser reportado inmediatamente al doctor para una apropiada evaluación. Las mujeres con antecedentes de problemas del seno deben de hacerse exámenes médicos regularmente por personal médico autorizado. Las mujeres con cirugías reconstructivas o con implantes de seno deben de consultar al médico antes de usar este producto.

LIV® es una marca registrada de Olivia Newton-John usada con permiso. Livegeiger™ es una marca registrada de Geiger® usada con permiso.

livegeiger™
VIVE TÚ MEJOR VIDA.

E F M A M J J A S O N D

PERFORA CADA MES