



# Breast Self-Examination Aid

## Ayuda para el Autoexamen del Seno

- ♥ **Instructions & Guidelines**  
Instrucciones y Directrices
- ♥ **In English & Spanish Languages**  
En Inglés y Español

## Table of Contents

Liv Breast Self-Examination.....	1
When to Perform a Breast Self-Examination.....	2
Why Self Checking Matters.....	2
Care and Storage.....	2
Instructions.....	3
Important Information.....	5
Specific Use Disclaimer.....	5

## Tabla de Contenidos

Ayuda para el Autoexamen de Deno Liv Aid.....	1
Cuando se debe realizar el autoexamen del seno.....	2
Por que es importante el autoexamen.....	2
Cuidado y Almacenamiento.....	2
Instrucciones.....	3
Importante informacion.....	5
Exencion de Responsabilidad Especific por Utilizacion.....	5

## Liv Breast Self-Examination Aid

**Consistency and Routine** are the two key words in your optimal breast self-exam schedule. The more consistent your approach is to the exam, the easier it will be. Before long, it will become second nature and part of your regular health and wellness routine.

It is important to understand the benefits and limitations of a self-examination. A self-examination is a positive action toward understanding what looks and feels normal for your breasts. Regular breast self-examination does not replace the need for regular doctor visits and screenings, so please make sure to schedule appointments according to your age and risk factor. Use the table below to determine your breast health routine and stick to it.

age	breast health routine
20	Monthly breast self-exams
20-40	Monthly breast self-exams + a yearly clinical breast exam by a health care provider
35-40	A baseline mammogram as a comparison with future mammograms
40+	Monthly breast self-exams + a yearly clinical breast exam by a health care provider + a yearly mammogram

## Ayuda para el Autoexamen del Seno Liv Aid

**Consistencia y Rutina** son dos palabras claves para su programa óptimo de autoexámenes del seno. Mientras más consistente sea su disciplina en cuanto a este examen, más fácil éste le será. Después de un corto tiempo, le será como una segunda naturaleza y será parte de su rutina regular de salud y bienestar.

Es importante comprender los beneficios y limitaciones de un autoexamen. Un autoexamen es una acción positiva que le ayuda a comprender qué se ve y siente normal en sus senos. El autoexamen del seno realizado con regularidad no reemplaza la necesidad de visitar al médico y los chequeos regulares; así que, por favor asegúrese de programar sus citas de acuerdo con su edad y factor de riesgo. Utilice la tabla que se muestra a continuación para determinar su rutina de salud y sígala lo mejor posible.

edad	rutina de salud del seno
20	Autoexámenes mensuales del seno
20-40	Autoexámenes mensuales del seno + un examen clínico del seno realizado anualmente por parte de un profesional de la salud
35-40	Una mamografía de referencia para compararla con mamografías futuras
40+	Autoexámenes mensuales del seno + un examen clínico del seno realizado anualmente por un profesional de la salud + una mamografía anual

## When to perform a breast self-examination

### **It is important to examine your breasts around the same day every month!**

If you're menstruating, the best time for your self-exam is two to four days after your period has ended because your breast tissue will be less swollen. If you've reached menopause, or are experiencing irregular periods, pick the same calendar day each month to do your self-examination.

## Why self-checking matters

Throughout a woman's life, her breast tissue goes through many natural changes; such as menstruation, puberty, pregnancy, breast feeding, menopause, and normal weight changes. There can be lumpiness, swelling, and discomfort, unique to each woman. It is important to be aware and know what is normal for you, so that you have a better chance of recognizing changes. Immediately discuss any changes with your doctor. Every woman's breasts are as unique as the woman herself, it is important to know what is normal for oneself.

## Care and Storage

If the Liv Aid becomes soiled, simply use mild soap to wash it, rinse with warm water and let dry. Store the Liv Aid at room temperature. Never put the Aid into the microwave to warm the device. Just hold the device in your hand until it reaches a comfortable body temperature.

## Cuándo se debe realizar el autoexamen del seno

### **¡Es importante que examine sus senos alrededor del mismo día de cada mes!**

Si tiene su menstruación, el mejor momento para realizar su autoexamen es de dos a cuatro días después que termine su periodo ya que el tejido del seno estará menos hinchado. Si ya ha llegado a la menopausia o experimenta periodos irregulares, elija el mismo día calendario de cada mes para hacerse el autoexamen.

## Por qué es importante el autoexamen

A lo largo de la vida de una mujer, sus tejidos del seno pasan por muchos cambios naturales; tales como la menstruación, pubertad, embarazo, lactancia materna, menopausia y cambios de peso normales. Podrían existir masas o bultos, hinchazón y molestias que son únicas en cada mujer. Es importante conocer y saber qué es lo normal en usted, para que tenga mejores probabilidades de reconocer los cambios. Consulte a su médico inmediatamente en caso que ocurriera cualquier cambio. Los senos de cada mujer son tan únicos como la mujer en sí, por lo que es importante saber qué es lo normal en uno mismo.

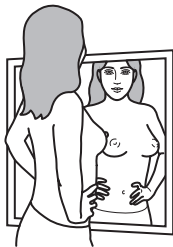
## Cuidado y Almacenamiento

Si el Liv Aid llegara a ensuciarse, simplemente utilice un jabón suave para lavarlo, luego enjuáguelo con agua tibia y déjelo secar. Almacene el Liv Aid a temperatura ambiente. Nunca coloque el Liv Aid en el microondas para calentar el dispositivo. Simplemente sostenga el dispositivo en su mano hasta que alcance una temperatura corporal cómoda.

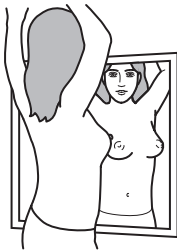
## Instructions

### First Look

Look into the mirror with your arms at your sides. Do you notice any change in the shape? Any swelling? Do you notice any skin changes such as dimpling or puckering or an "orange peel" look to your skin?



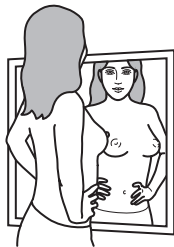
Next, look again for any changes with your arms held over your head. Does it look normal for you?



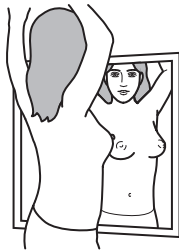
## Instrucciones

### Primero Observe

Véase en el espejo con los brazos en sus costados. ¿Nota algún cambio en la forma? ¿Alguna hinchazón? ¿Observa algún cambio en su piel tal como hoyuelos o arrugas o una piel con la apariencia de "cáscara de naranja"?



Luego, observe nuevamente buscando cualquier cambio deteniendo sus brazos sobre su cabeza. ¿Cree que se ve normal?

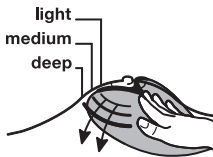


## Then Feel

Now lay down to flatten out your breast tissue. It is best to place a small pillow under your right shoulder. Put your right arm behind your head so that you can easily examine the area under your armpit. Place the Liv Aid over the area of the breast tissue you want to examine first. Glide your fingers over the Liv Aid in a circular motion, pushing down slightly. Once you examine the entire area that is covered by the Liv Aid, move the Aid to the next area. It is important to examine the entire breast area.

Repeat the entire exam 3 times increasing the pressure each time. You should do your exam using light, medium and firm pressure.

Next remove the pillow and put it under your left shoulder. Repeat all of the steps to examine your left breast.



## Luego Sienta

Ahora acuéstese para que su tejido del seno se alise. Lo mejor es colocar una almohada pequeña debajo de su hombro derecho. Coloque su brazo derecho detrás de su cabeza de manera que pueda examinar con facilidad el área que se encuentra debajo de su axila. Coloque el Liv Aid sobre el área del tejido del seno que desea examinar primero. Deslice sus dedos sobre el Liv Aid con un movimiento circular, presionándolo ligeramente. Una vez haya terminado de examinar el área completa que se encuentra cubierta por el Liv Aid, muévalo hacia la siguiente área. Es importante examinar el área del seno completo.

Repita el examen completamente 3 veces aumentando la presión cada vez. Deberá realizar su examen utilizando una presión ligera, mediana y firme.

Luego retire la almohada y colóquela debajo de su hombro izquierdo. Repita todos los pasos para examinar su seno izquierdo.



## Important

It is very important that you understand three necessary components of a comprehensive breast-screening program.

- ♥ Breast self-examination (with or without the Liv Aid)
- ♥ Regular clinical breast exams by your doctor
- ♥ Mammograms

Breast self-examination with or without the Liv Aid is not a replacement for a mammogram or clinical breast exam by your doctor. It is very important that you have regular clinical exams and mammograms as advised by your doctor. Report any changes found either with your bare hand or the Liv Aid exam to your doctor for proper evaluation.

If you discover a lump, puckering or discharge during either the barehanded breast exam or the breast exam using the Liv Aid, it is important that you see your doctor as soon as possible.

**SPECIFIC USE DISCLAIMER:** There is no guarantee that the Liv Aid will detect breast cancer, lumps or any other breast abnormality or disease. Breast self-examination is not a substitute for regular medical examinations and are only a part of good breast health care. Clinical breast examinations and mammograms should be regularly performed by a qualified physician. Changes found during breast self-examination should be promptly reported to your physician for proper evaluation. Women with prior breast health problems or disease should rely primarily on more frequent clinical examinations by a qualified physician. Women with reconstructive surgery of the breast or breast implants should consult with their physician before using this product."

Liv is a trademark of Olivia Newton-John use with permission.

## Importante

Es muy importante que usted comprenda los tres componentes necesarios para un programa de examen completo del seno.

- ♥ Autoexamen del seno (con o sin Liv Aid)
- ♥ Exámenes clínicos del seno regulares realizados por su médico
- ♥ Mamografías

El autoexamen del seno con o sin Liv Aid no reemplaza la mamografía ni el examen clínico del seno realizado por su médico. Es muy importante que se haga los exámenes clínicos y mamografías con regularidad según lo recomendado por su médico. Reporte a su médico cualquier cambio que encuentre, ya sea a través del examen realizado con su mano o con el Liv Aid, para que pueda ser evaluado adecuadamente.

Si descubre alguna masa o bulto, arrugas o secreción ya sea con un examen del seno realizado con su mano o un examen del seno realizado con el Liv Aid, es importante que consulte a su médico tan pronto como sea posible.

**EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD ESPECIFICA POR UTILIZACIÓN:** No existe ninguna garantía que Liv Aid detectará el cáncer del seno, bultos o cualquier otra anomalía o enfermedad del seno. Un autoexamen del seno no sustituye a los exámenes médicos regulares y son solamente una parte de un buen cuidado de la salud del seno. Los exámenes clínicos del seno y las mamografías deberán realizarse regularmente por parte de un médico calificado. Los cambios que se encuentren durante un autoexamen deberán reportarse inmediatamente a su médico para que puedan ser evaluados adecuadamente. Las mujeres que anteriormente hayan tenido problemas de la salud o enfermedades relacionadas con el seno deberán basarse principalmente en los exámenes clínicos realizados con más frecuencia por parte de un médico calificado. Las mujeres que se hayan sometido a una cirugía reconstructiva del seno o implantes del seno deberán consultar a su médico antes de utilizar este producto."

Liv es una marca registrada de Olivia Newton-John utilizada con autorización.

*English*

## **Remember your breast health routine**

**CROSS YOUR HEART. MAKE A PROMISE.** Remind yourself by writing on the Liv Promise Sticker. Fill in the dates of your monthly breast self-exam, your next doctor appointment and your next mammogram appointment. Peel it off and stick somewhere visible as a reminder, such as on your bathroom mirror, your bed stand, or your bathroom cabinet. The Liv heart will help you to remember your promise to keep a good breast health routine and an active approach in overall health and wellness.

*Spanish*

## **Recuerde la rutina de salud de sus senos**

**HAGA UNA PROMESA. HÁGALA DE CORAZÓN.** Recuérdese a usted misma por escrito utilizando la Calcomanía de la Promesa Liv. Marque las fechas de su autoexamen mensual del seno, su siguiente cita médica y la siguiente cita para su mamografía. Despréndala y péguela en algún lugar visible como recordatorio, por ejemplo en el espejo de su baño, en su mesa de noche o en el botiquín de su baño. El corazón Liv le ayudará a recordar su promesa de seguir una buena rutina para la salud de sus senos y un enfoque activo en cuanto a su salud y bienestar en general.