

PREVENCIÓN CANCER DE MAMA



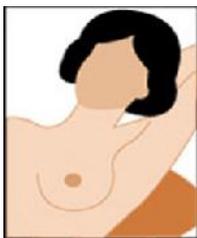
8. Con la mano izquierda y con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.



9. Continúe dando la vuelta de la mama como las agujas del reloj. Palpe toda la superficie en busca de una pelota o zona hundida.



10. Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, y siga los pasos anteriores (7-8-9).



Síntomas:

- Cambios en la forma, el volumen, color o en la textura del seno.
- Cualquier cambio en el pezón o una secreción espontánea, como flujo de sangre o pus.
- El pezón pierde elasticidad y cambia de dirección, se hunde o se contrae.



GeneDavs

Para citas llamar al 2508-2060. Fax 2239-5298. Para emergencias llamar al 2508-2000.

Elaborado por Dra. Patricia Fallas V.

**Auto examen
de mama**

El Cáncer de mama

El cáncer de mama es la lesión maligna de la mujer más frecuente en el mundo. Es un crecimiento anormal y desordenado de las células del tejido mamario.

Los factores de riesgo son:

Antecedentes familiares de primera línea madre o hermana con cáncer de mama, no haber tenido hijos, empezar con la regla antes de los 10 años, embarazarse por primera vez después de los 30 años, haber teni-



do cáncer en la matriz o en los ovarios, inicio de la

menopausia después de los 55 años, tomar terapia de remplazo hormonal por tiempos prolongados o anticonceptivos y en menos cantidad consumo de alcohol, el sobrepeso, la obesidad, y la falta de actividad física. La lactancia materna tiene un efecto protector.

Detección precoz

Mamografías de tamizaje

Es el único método de tamizaje que se ha revelado eficaz, puede reducir la mortalidad por cáncer de un 20%-30% en las mujeres de más de 50 años.

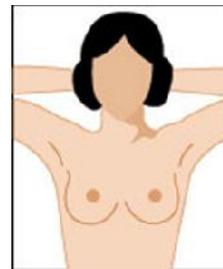
Autoexploración mamaria

Se recomienda para fomentar la toma de conciencia entre las mujeres en situación de riesgo y detectar a tiempo, lesiones malignas o que puedan malignizar.

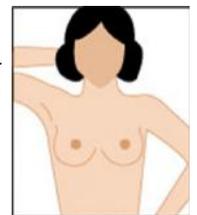
Puede realizarse este autoexamen bañándose o acostada.

I. Con buena iluminación y frente a un espejo ponga ambas manos detrás de la cabeza y eleve los codos.

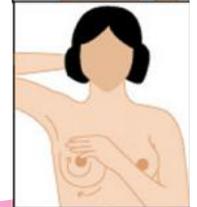
Observe las mamas, sus formas, tamaños, si hay pelotas o zonas hundidas, cambios en la textura, coloración de la piel y posición del pezón.



2. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza levantando el codo.



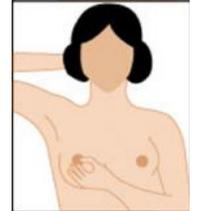
3. Con su mano izquierda y con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.



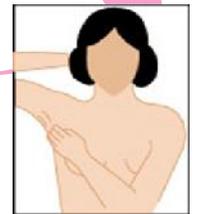
4. Continúe dando vuelta a la mama como las agujas del reloj. Palpe toda la superficie en busca de una pelota o zona hundida.



5. Examine el pezón. Siempre, en igual posición, con su dedo pulgar e índice. Presione suavemente, observe si hay salida de pus o sangrado.



6. Examine la axila con la yema de los dedos, en forma circular. Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda por detrás de la cabeza, elevando el codo, y siga los pasos anteriores (3-4-5-6).



7. Acuéstese y ponga una almohada bajo su hombro derecho. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.

