

MATRONAS PRIMERO



GUÍA PARA EL AUTOEXAMEN mensual a partir de los 35 años. MAMOGRAFÍA ANUAL según indicación médica.

¿Es fácil realizar mi autoexamen mamario?

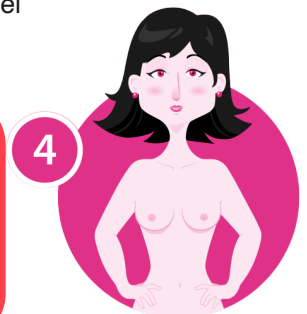
Sí, y solo te tomará 10 minutos cada mes.

¿Cuándo debo realizarlo?

Cada mes, siete días antes o después del comienzo del período menstrual. Si ya no tienes el período, elige un día fijo para hacerlo todos los meses. Pero vamos paso a paso.

A. Primero, mira y observa

- 1 Desvestida hasta la cintura, con los brazos a los lados del cuerpo, párate frente a un espejo. Mira tus mamas cuidadosamente y observa posibles cambios en ellas, tales como abultamiento o durezas, hundimientos o zonas corrugadas o enrojecidas. Observa lo mismo en el pezón.
- 2 Ahora, levanta tus brazos y observa tus mamas de frente y de lado, girando suavemente tu cuerpo de un lado a otro.
- 3 Con una mano, levanta la mama contraria, de tal manera que puedas ver su parte inferior, y vuelve a observar detenidamente.
- 4 Pon tus manos en las caderas y haz fuerza con los brazos, llevando los codos y los hombros hacia el frente. En esta posición, observa posibles cambios en la piel o desviaciones del pezón.



Si palpas un nódulo o notas cambios en la piel o en el pezón, consulta a un especialista o acude a la matrona de tu consultorio más cercano. Consulta en tu Centro de Salud o pide información a SALUD RESPONDE: 600 360 77 77.



B. Luego, palpa tus mamas

Usa tu mano derecha para palpar tu mama izquierda y viceversa. Utiliza las yemas de los tres dedos del medio, manteniéndolos derechos, pero doblando levemente los nudillos.



1 Palpa el hueco de la axila buscando bultos.

2 Luego, toma tu pezón y apriétalo suavemente para observar si hay alguna pérdida de líquido sospechoso o con sangre. Si puedes, repite estos pasos al ducharte.

3 Ahora, acuéstate sobre la cama. Coloca el brazo del lado que te vas a examinar por detrás de la cabeza e imagina tu mama dividida en cuatro partes. Palpa cada parte con movimientos circulares, desde el borde de la mama hacia el pezón.

4 Repite todo el procedimiento en la otra mama. Asegúrate de que no quede ninguna zona sin palpar.

4 Al terminar, desprende el círculo del mes en que te realizaste el autoexamen de mama para recordar repetirlo el mes siguiente.



Mamografía garantizada <<<



El cáncer de mama, en sus etapas iniciales, no arroja señales evidentes, no duele ni es perceptible al tacto, por lo que solo puede ser detectado a través de una mamografía.

Toda mujer entre 50 y 59 años tiene derecho a una MAMOGRAFÍA GRATIS cada 3 años.

En caso de ser menor de 50 años o mayor de 59, y estar frente a una sospecha de cáncer de mama, solicita la mamografía o ecografía en un consultorio.



El cáncer de mama es una patología cubierta por el GES a partir de los 15 años en toda mujer. Garantiza desde su diagnóstico hasta su tratamiento, estableciendo plazos y coberturas, tanto en el sistema público como en el privado de salud.



Una colaboración
de Laboratorio Roche