



El cáncer de mama es el tumor más frecuente en la mujer. La mejor lucha contra este mal es la detección temprana del tumor, pues aumentarán las posibilidades de éxito en el tratamiento.

QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA

Es la proliferación, desordenada y no controlada de células pertenecientes a los distintos tejidos que componen la glándula mamaria.

QUIEN ESTA EN RIESGO DE CONTRAER CÁNCER DE MAMA?

Todas las mujeres están en riesgo de contraerlo.

Las de mayor riesgo son las mujeres que cuentan con antecedentes familiares, con la aparición de una menarca precoz o la menopausia tardía, el embarazo después de los 30 años, mujeres que no han tenido hijos o que no dieron de mamar, el consumo de alcohol, el exceso de peso, una dieta muy rica en grasas y tabaquismo. El riesgo aumenta con la edad, a partir de los 45 años.

ANATOMIA DE LA MAMA

La mama es una glándula cuya función fisiológica es la producción de leche durante la lactancia.

Anatómicamente está formada por un conjunto de lóbulos y conductos (Donde se produce la leche que se conduce hacia el exterior a través del pezón), vasos sanguíneos y linfáticos, tejido graso que le da consistencia y piel que la recubre.

QUE PODEMOS ENCONTRAR

a. hundimiento

b. eczema o enrojecimiento

c. pezón desviado o con distintos niveles

d. pezón retraído

e. hinchazón o bulto

apretar el pezón suavemente

CUALES SON LOS SIGNOS DE ALERTA?

Aparición de un bulto o nódulo, secreción por el pezón de líquido de diferentes aspectos, retracción del pezón, alteraciones de la piel como enrojecimiento, ulceraciones o piel de naranja.

AUTOEXAMEN MAMARIO

La autoexploración sistemática permite detectar

cualquier pequeño cambio, como los previamente mencionados. Esta debe realizarse después de la menstruación en las mujeres en edad fértil y en las menopáusicas deberá asociarse a un día del mes.

¿CÓMO HACEMOS EL AUTO EXAMEN?

Realizar una suave palpación rotatoria de ambas mamas para reconocer su estructura habitual, o detectar en su defecto alguna novedad. Así podrá palparse una dureza local

lizada, una zona dolorosa, o también observar frente al espejo una reacción, un cambio de tamaño o coloración, una irritación en el pezón.

Realizar el auto examen de mamas, no la exime de realizar el control médico periódico con el ginecólogo. Éste le indicará análisis radiológicos de rutina (mamografía y ecografía mamaria).

PALPACION

1° paso frente al espejo, levante los brazos y mirese

2° paso frente al espejo, manos en las caderas, sacando pecho, mirese

Diagrama del método de palpación

3° paso palpación en la ducha

4° paso palpación acostada: con el brazo detrás de la nuca, explorar con la mano opuesta

Es un mensaje preventivo de:



OSMMED_T

Obra Social de Mandos Medios de las Telecomunicaciones de la República Argentina y el Mercosur

Excelencia para la salud de su familia
Afíliase a su obra social 0810-666-9010