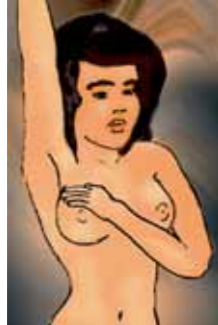


GUÍA DE EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE

Cómo practicar el autoexamen mamario

4. Algunas mujeres practican el paso 4 mientras se encuentran debajo de la ducha, porque el jabón y el agua ayudan a que los dedos se deslicen con facilidad sobre los senos.



Levante el brazo izquierdo. Con tres o cuatro dedos de la mano derecha, explore el seno izquierdo de manera firme, cuidadosa y completa. Comenzando en el borde exterior, oprima con la porción plana de los dedos por medio de pequeños círculos y haga estos círculos lentamente alrededor del seno. Avance en forma gradual hacia el pezón. Cerciórese de examinar todo el seno. Preste mucha atención a la zona que se encuentra entre el seno y el hueso de la axila, incluyendo a la axila misma. Trate de sentir cualquier protuberancia o masa anormal que se encuentre por debajo de la piel. Levante el brazo derecho y repita el examen en el seno derecho.



5. Comprima con suavidad cada uno de los pezones y vea si hay algún tipo de secreción.



6. Repite los pasos 4 y 5 mientras se encuentra acostada, acuéstese sobre su espalda, con el brazo izquierdo por encima de la cabeza y una almohada o toalla doblada por debajo del hombro izquierdo. Esta posición permite que el seno se vuelva plano y facilita el examen.

Practique los mismos movimientos circulares que ya fueron descritos. Repita el examen en el seno derecho.



ASOCIACIÓN CANARIA DE CÁNCER DE MAMA
Y GINECOLÓGICO

C.I.F. G-35695496
C/. Antonio Manchado Viglietti, 1
Centro Socio-Sanitario Ntra. Sra. de Fátima
35005 Las Palmas de Gran Canaria
Tlf.: 928 245 718 - Fx: 928 290 571
Móvil: 610 318 018
e-mail: asociacioncancermama@yahoo.es
e-mail: accmyg@yahoo.es



Diseño: GRAFIDIST

Asociación Canaria de Cáncer de Mama

SE PUEDE CURAR

Hoy las mujeres bien informadas tenemos
la oportunidad de vencer al cáncer de mama



ASOCIACIÓN CANARIA DE CÁNCER
DE MAMA Y GINECOLÓGICO

Primera línea de defensa

LA AUTOEXPLORACIÓN de las mamas una vez al mes:

- Míralas y pálpalas, acostada o en la ducha, para apreciar que no hay:
 - Pequeños nódulos o bultos
 - Retracción el pezón o de la piel
 - Cambios en la textura o el color

Segunda línea de defensa

LA MAMOGRAFÍA o estudio radiológico de la mama, capaz de detectar un 90% de los cánceres de mama en etapa precoz:

- de 35 a 40 años, una mamografía base
- de 40 a 49 años, una cada uno o dos años
- de 50 en adelante, una cada año

Tercera línea de defensa

LA EXPLORACIÓN CLÍNICA, realizada por su médico una vez al año.

¿Y si me noto un bulto?

No te asustes, la mayoría de los bultos de la mama son benignos:

- Te harán una punción aspiración (no dolorosa) para extraer el líquido y analizarlo.
- O quizás una biopsia, que consiste en extraer el bulto y analizarlo.

Tercera línea de defensa

No tengas miedo, nosotras hemos pasado por esta experiencia y damos testimonio de que se puede seguir adelante y estamos dispuestas a ayudarte.

¿Qué es ACCM?

Una asociación de mujeres que hemos pasado por esta experiencia, y que hemos padecido cáncer de mama.

¿Qué hace ACCM?

A NIVEL DE AYUDA ofrece información:

- Con charlas-coloquio con profesionales médicos sobre temas que nos atañen como:
 - Cirugía plástica y reconstrucción
 - Linfedema
 - Dieta
 - Sexualidad
 - Etc...
- Organizando desfiles sobre prótesis, ropa íntima y ropa de baño especial para nosotras, de las distintas casas especializadas.
- Con direcciones de los centros de asistencia social, psicólogos, de gimnasia de recuperación, etc...

A NIVEL DE EDUCACIÓN para la salud:

- Dando charlas-coloquio de la importancia del diagnóstico precoz del cáncer de mama, en colaboración con los centros de información a la mujer, asociaciones de mujeres, distritos.

A NIVEL DE AYUDA MUTUA en hospitales:

- Visitando a las mujeres recién operadas.
- Dándoles nuestro testimonio de lucha.
- Regalándolas una prótesis provisional.
- Regalándolas nuestro libro de recuperación del movimiento del brazo, consejos y precauciones.

GUÍA DE EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE

Cómo practicar el autoexamen mamario

El autoexamen mamario (AEM) debe practicarse por lo menos una vez al mes para que usted se familiarice con el aspecto y la textura habituales de sus senos. Cuando el AEM se efectúa de manera regular, resulta más fácil detectar los cambios. El principal propósito del AEM es descubrir en forma temprana cualquier cambio. Si usted encuentra alguno, consulte a su médico.

Si usted tiene periodos menstruales, practique el AEM después de 2-3 días del final del periodo, que es cuando existen menos probabilidades de que sus senos sean dolorosos o estén inflamados. Si usted ya no menstrúa, elija un día -como el primero de cada mes- y lleve a cabo el AEM todos los meses en ese mismo día.

Una vez que se haya familiarizado con el AEM, usted podrá practicarlo más a menudo. Antes del periodo menstrual, es probable que los senos se sientan hinchados o con más protuberancias que las habituales, y muchos especialistas recomiendan que usted se familiarice con los cambios de sus senos durante todo el ciclo menstrual.

1. Párese enfrente de un espejo. Examine ambos senos para detectar cualquier cambio anormal, como secreción a través del pezón, formación de pliegues u hoyuelos en la piel o descamación de la piel.



2. Los pasos 2 y 3 son para hacer notar cualquier cambio en la forma o el contorno de sus senos. Mientras los lleva a cabo, usted sentirá que los músculos del pecho se contraen.

Mirándose de cerca en el espejo, enganche las manos por detrás de la cabeza y empújelas hacia adelante.



3. A continuación coloque las manos sobre las caderas, empuje hacia abajo con firmeza e inclínese un poco hacia el espejo al mismo tiempo que desplaza los hombros y los codos hacia adelante.

