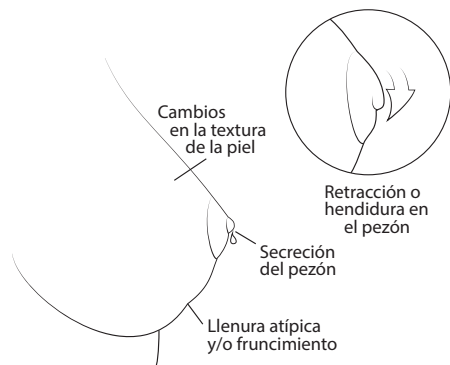


AUTOEXAMEN DE SENO

INSPECCIÓN VISUAL



OSVARA SALUD

GALLO 443 - C.A.B.A.

Si querés integrarte a la familia de OSVARA SALUD podés afiliarte al código 123909, o hacer la opción de cambio de Obra Social.

Informate al 4866-5478/5482 // 0800-333-3038
o al email: osvarasalud@gmail.com

Horario de atención: Lunes a Viernes
de 10:00 a 17:00 hs

SSSalud Centro atención telefónico, línea gratuita de la
Superintendencia de Servicios de Salud
SUPERINTENDENCIA 0800-222-72583 // www.sssalud.gob.ar
DE SERVICIOS DE SALUD Av. Pte. Roque Sáenz Peña 530, CABA

OSVARA SALUD
RNOS 1-2390-9



CANCER DE MAMA

La detección temprana del cáncer de mama aumenta las posibilidades de cura. Los tumores pequeños tienen muy alta probabilidad de curación, por eso es importante que te controles periódicamente.

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Es una enfermedad causada por la multiplicación anormal de las células de la mama que forman un tumor maligno. Existen múltiples factores de riesgo. Muchos de estos pueden evitarse pero otros no, como la edad, los antecedentes familiares y ciertas enfermedades de la mama.

Principales Factores de Riesgo



Si se tuvo en una mama, el riesgo de tenerlo en la otra es mayor.



Si hay antecedentes familiares, el riesgo aumenta.



El riesgo aumenta con la edad de manera progresiva.



Las mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad.

¿CÓMO PREVENIRLO?

Un estilo de vida saludable disminuye el riesgo de tener cáncer de mama. Además, la detección temprana resulta fundamental para aumentar las posibilidades de cura.



Lactancia Materna: El haber amamantado reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama.



Realizar Ejercicio: Ejercitar al menos una hora diaria, reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama.



Evitar: el sobrepeso y el consumo de alcohol en exceso.



DETECCIÓN TEMPRANA: Es fundamental acudir al ginecólogo para realizarnos los exámenes preventivos según el profesional recomiende. La mamografía y la ecografía mamaria son los dos métodos actuales para detectarla. También, es importante realizarnos el autoexamen mamario e informar al médico cualquier anomalía que notemos.

MAMOGRAFÍA & ECO MAMARIA

Mamografía: Muestra imágenes del interior de los senos, mediante una mínima radiación. **Es tan eficaz que puede mostrar cambios en la mama mucho antes que el médico o la paciente lo noten.** Suele recomendarse en mujeres mayores de 40 años.

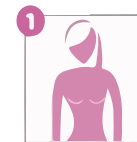
Ecografía Mamaria: Muestra **una imagen de las mamas con el uso de un pequeño aparato** mediante ultrasonidos. Suele ser un test de complemento para la detección de cáncer. Es de vital importancia en pacientes jóvenes menores de 35 años.

EL MÉDICO QUIEN DECIDIRÁ LOS PASOS A SEGUIR SEGÚN CADA SITUACIÓN.

AUTOEXAMEN MAMARIO

El autoexamen mamario consiste buscar ciertas irregularidades en las mamas mediante la observación y palpación.

A Fíjese si el pezón está desviado, si sus mamas están deformadas o si presentan algún cambio de textura o color o en cada una de las siguientes posturas:



Con los brazos abajo.



Con las manos en las caderas, inclinándose hacia adelante.



Con los brazos hacia arriba.

B Con movimientos circulares, desde la axila hasta el pezón, palpe en búsqueda de anomalías o bultos en cada una de las siguientes posturas:



De pie, con una mano detrás de la cabeza.



Acostada y con una almohada bajo su espalda.



Apriete el pezón y observe si hay salida de líquido