

AUTO-EXAMEN DE LOS SENOS

**Servicio de
Información
al Cliente**

**DEPARTAMENTO
DE PREVENCIÓN**

Si eres una mujer, tenemos la plena certeza de que este mensaje te interesa mucho. Y si eres hombre seguramente conoces a alguna mujer a la que en verdad amas como para tomarte un momento en leer este mensaje y luego hacer lo necesario para que ella lo conozca también...

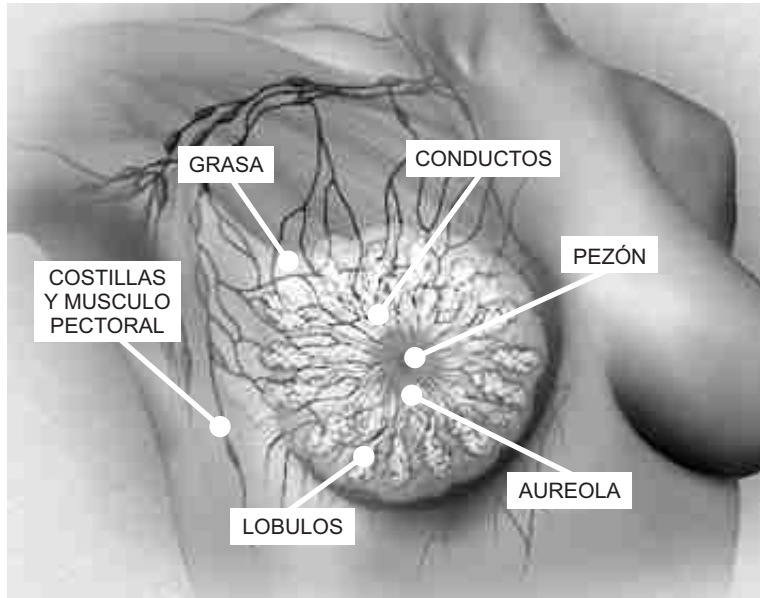


Laboratorio
Dr. RAYMUNDO MOTTER
INSTITUTO DE ANALISIS CLINICOS ORIENTADO A LA EXCELENCIA

MAIPU 243 ➤ Tel/Fax: (03717) 422822 ➤

(3600) Formosa - Argentina
E-mail: moterlab@arnet.com.ar
web: www.raymundomotter.com.ar

ANATOMÍA DE LA MAMA



La mama está constituida por glándulas, conductos, tejido graso y muscular. Estos dos últimos dan consistencia y volumen al seno.

La mama contiene un número variable de lobulillos (entre 10 y 20)

y otros tantos conductos excretores de leche que desembocan en el pezón.

Estos globulillos son los responsables de producir la leche materna.

Localización del cáncer de mama dentro de los cuatro cuadrantes de la mama



Dividiendo el seno en cuatro partes, observamos que la mayor cantidad de conductos está localizada en el cuadrante superior externo de la mama.

(Próximo a la axila)

Es en esta localización que tiene lugar la mayoría de los tumores malignos de la mama.

(Aproximadamente 50%)

POR QUE DEBES EXAMINAR TUS SENOS

Porque con el auto-examen aprenderás a conocer la estructura normal de tus senos y estarás capacitada para descubrir cualquier anomalía futura que pudiera aparecer.

95% de los casos de cáncer de mama pueden ser curados, siempre y cuando la enfermedad sea detectada en estadios tempranos.

Sociedades médicas nacionales e internacionales recomiendan que comiences a examinar tus senos a partir de los 20 años de edad. Se ha demostrado que una de cada diez mujeres podría presentar cáncer de mama en algún momento de su vida, siendo más frecuente en edades comprendidas entre 40 y 65 años.

CUANDO EXAMINAR TUS SENOS

Debes examinar tus senos una vez al mes, así esta práctica llegará a convertirse en un hábito para tí.

Al transcurrir una semana tras el inicio de la menstruación, para que la congestión fisiológica a la que se encuentra sometida la mama por el estímulo hormonal haya desaparecido.

(Durante el período pre-menstrual las mamas suelen estar endurecidas y dolorosas).

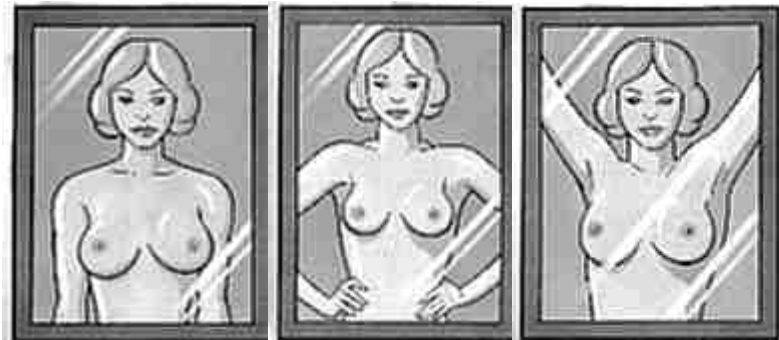
Si no tienes la menstruación por estar embarazada o por cualquier otro motivo debes elegir un día fijo de cada mes que sea fácil de recordar para tí.

No olvides que el hombre también puede sufrir de cáncer de mama, aunque en un porcentaje mucho menor.

CÓMO PRACTICARTE EL AUTO-EXAMEN

Inspección

Situate frente a un espejo y observa tus senos, primero con los brazos colgando libremente, luego con las manos presionando la cintura (esta maniobra contrae el músculo pectoral) y finalmente elevándolos por encima de la cabeza.



Observa tus senos para detectar:

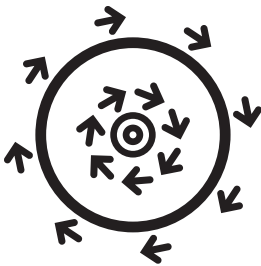
- Diferencias entre una y otra mama,
- Alteraciones en el tamaño, en la forma en el contorno de cada seno (bultos, durezas, retracciones del pezón.)
- También observa la piel para ver si presenta ulceración, eczema, etc.
- ¿Existe alguna alteración en la mama, modificación en la piel, o en los pezones?

Palpación A



Debes realizarla acostada porque en ésta posición los músculos están relajados y se facilita la palpación.

Si vas a examinar la mama derecha primero debes colocar una pequeña almohada bajo el hombro derecho, a su vez el brazo de este lado debes elevarlo y situarlo detrás de la cabeza a nivel de la nuca.

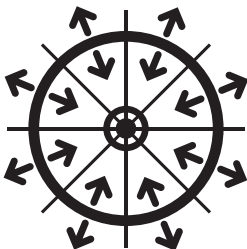


Después, con los tres dedos centrales juntos y planos de la mano izquierda, realiza movimientos concentricos o espirales alrededor de la mama, presionando suave pero firmemente con las yemas de los dedos y efectuando movimientos circulares en cada punto palpado, desde la periferia de la mama hasta el pezón, y en el sentido de las agujas del reloj.

Palpación B



Luego realiza movimientos verticales, para ello desplaza la mano para arriba y para abajo, cubriendo toda la mama.



Después, realiza los movimientos de cuadrantes, en los cuales la mano se desplaza desde el pezón, a la periferia de la mama y se regresa, hasta cubrir todo el seno.

Palpación C



En la misma posición debes palpar la axila correspondiente a la mama que estás explorando, para descartar la aparición de bultos; para ello desplaza la mano a lo largo de toda la axila realizando movimientos circulares de la mano en cada posición, la presión que has de ejercer con los dedos debe ser levemente mayor que en el caso anterior.

Palpación D



En la misma posición debes realizar la palpación de la aureola y el pezón, presionando el pezón entre los dedos pulgar e índice. Observa si al presionar existe algún tipo de secreción. También levanta el pezón junto a la aureola para comprobar si existe buena movilidad o adherencia.

QUE HACER EN CASO DE ANOMALIAS

SI PRESENTAS NODULOS, CUALQUIER SECRECIÓN PROVENIENTE DEL PEZÓN U OBSERVAS ALGUNA ALTERACION DE LA PIEL DE LA MAMA O EL PEZÓN, NO TE ASUSTES PORQUE PUEDE SER UNA ALTERACION BENIGNA, SIN EMBARGO DEBES ACUDIR INMEDIATAMENTE AL MEDICO PARA QUE TE ESTUDIE, TE ORIENTE SOBRE QUE ACCIONES TOMAR Y DISIPE TUS DUDAS.

Solo el **20%** de las mujeres
se realizan el **auto-examen**
de los senos

**Cambiamos esta
estadística.....!!!**

Hazte el auto-examen de los senos
mensualmente y conviértelo en un hábito...

FACTORES DE RIESGO

- Primera menstruación muy temprana (antes de los 12 años).
- Menopausia muy tardía (sobre los 55 años).
- Mujeres sin hijos, o nacimiento del primer hijo después de los 30 años.
- Estrés.
- Exposición a radiaciones ionizantes.
- Vida sedentaria
- Dieta rica en grasas
- Consumo excesivo de alcohol. (más de tres copas por semana).
- Fumar.
- Dolencias benignas en la mama. (quistes).
- Terapias hormonales. (No comprobado).
- Cáncer de mama en madre, hermana o hija, antes de la menopausia
- Cáncer de mama en abuelas, tías y primas.
- Uso de pastillas anticonceptivas. (No comprobado).

Prevenir
*El ms importante verbo
a conjugar por la humanidad*

AUTO-EXAMEN DE LOS SENOS

NUESTRO LABORATORIO LE OFRECE ADEMAS

Horario extendido:

Lunes a Viernes de 06.00 a 20.30 horas (no cerramos al medio día), con extracción permanente.

Sábados: 07.00 a 12.30 horas

Atención sin turno previo.

Entrega de resultados en el día.

Exámenes de Urgencia, incluido Endocrinología y Virología.

Extracciones a domicilio sin cargo.

Entrega de resultados a domicilio. Entrega de resultados por fax, correo electrónico, o envío con transporte al interior.

S.I.C. (Servicio de Información al Cliente): Un sistema ágil en nuestro banco de datos permite

asesorar a quienes concurren al laboratorio, en todo lo relacionado a distintas prestaciones de salud, trámites en obras sociales, farmacias y servicios de transporte.

Atendemos todas las obras sociales y pre-pagas sin diferencias arancelarias.

Exámenes preocupacionales.

Los datos patológicos son confirmados en todos los casos.

Instrucciones escritas para los análisis

Instrucciones telefónicas para los análisis

Los análisis que por su alta complejidad no se realizan en el medio, pueden ser derivados a la Red Nacional ALAC a la cual pertenecemos

Inmunología - Serología - Endocrinología - Bacteriología - Micología - Inmuno hematología - Neurometabolitos Marcadores tumorales - Marcadores virales - Exámenes Pre - Ocupacionales - Bromatología - Toxicología



Le brindamos calidad con todas las garantías

Diseñart (03717) 4951145

Nos avalan las siguientes Acreditaciones Nacionales

