

## PREVENCIÓN GENERAL

Consejos personales para ayudar a reducir la predisposición a los riesgos:

- Limitar la ingesta de grasa.
- Limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaco.
- Consumir alimentos con fibra: pescados, vegetales, granos, etc.
- Consumir frutas y vegetales.
- Realizar actividades físicas: caminatas, bicicleta, ejercicios, etc.
- Evitar la exposición a pesticidas.

## LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO A TIEMPO.

DETECCIÓN	Mamografía	Autoexamen mamario, palpación médica	Tardía. Sin control periódico	
TAMAÑO	0,5 cm.	1,5 cm.	2,0 cm.	3,5 cm.
TIEMPO DE EVOLUCIÓN	2 años	4 años	6 años	8 años

*La consulta evita riesgos.*



## MÁS INFORMACIÓN

Información acerca de este tema y otros relacionados a la prevención y el cuidado de la salud:  
[info@sanatoriocolegiales.com.ar](mailto:info@sanatoriocolegiales.com.ar)

## CONSULTAS

Consultas y turnos con profesionales especializados:  
4556-4800



Conde 849 - C1426AYQ - C.A.B.A. - Tel.: 4556-4844

[www.sanatoriocolegiales.com.ar](http://www.sanatoriocolegiales.com.ar)

# Salud Mamaria

*Métodos de Control*

**"MÁS INFORMACIÓN, MEJOR PREVENCIÓN"**

*Programa de Concientización*



*Experiencia médica, innovación tecnológica.*



## Autoexamen Mamario

El autoexamen mamario es un simple procedimiento para examinar sus propias mamas con el propósito de detectar nódulos o descargas.



- 1 Párese frente al espejo y observe si hay diferencias entre las mamas (hundimientos localizados, retracciones o modificaciones en la forma o posición del pezón).
- 2 Levante los brazos y observe si aparecen anomalías.
- 3 Acostada, palpe cada mama con la mano opuesta haciendo pequeños movimientos circulares alrededor del pezón. Palpe despacio y en círculos toda la mama.
- 4 Comprima la zona del pezón y observe si sale algún tipo de líquido por el mismo.

*El cuerpo habla. Escúchelo.*

## FRECUENCIA

Se recomienda realizar el autoexamen a partir de los 18 años, una vez al mes, una semana después de finalizada la menstruación. Cuando no hay menstruación, conviene examinarse, un día fijo al mes, que resulte fácil de recordar.

## Consulta Ginecológica

- El examen ginecológico es fundamental para la salud mamaria en general.
- Consiste en la consulta dirigida a un médico ginecólogo.
- Es aconsejable realizarlo una vez al año o bien cuando el autocontrol encuentre una alteración que no estuviese presente en controles anteriores.

## Mamografía

La mamografía actual de alta resolución puede detectar muchos de los tumores malignos tempranamente, incluso antes de que sean palpables o que comiencen a dar síntomas.

Además, los equipos modernos y los materiales usados permiten utilizar dosis de radiación tan bajas que hace prácticamente inco al estudio. En algunas oportunidades, dependiendo del resultado obtenido, es necesario utilizar otros métodos como la ecografía mamaria, e incluso la biopsia.

Este estudio se recomienda de forma ocasional a partir de los 35 años de edad. Entre los 40 y 50 años debe realizarse anualmente en mujeres con antecedentes de cáncer de mama en la familia o cada dos años las que no tienen antecedentes. Las mujeres mayores de 50 años deben realizarse una mamografía anualmente.

## LOS MÉTODOS DE CONTROL MAMARIO

- Autoexamen Mamario
- Consulta Ginecológica
- Mamografía

## LA DETECCIÓN TEMPRANA POR MEDIO DE LOS CONTROLES ES LA MEJOR PREVENCIÓN

Actualmente el cáncer de mama es el más frecuente en la mujer. La utilización de todos los métodos preventivos en forma complementaria reduce en gran medida los riesgos. Es el hábito de control más eficaz para lograr tranquilidad y seguridad personal.

