

## Autoexamen de las Mamas

Hacemos un pequeño paréntesis, ofreciendo información útil para mujeres que aún no reconocen el grave problema al que nos enfrentamos cuando aparece el cáncer de mama.

Se ha demostrado que una de cada 10 mujeres podría presentar cáncer de mama en algún momento de su vida, siendo más frecuente entre los 40 y 65 años de edad. Las probabilidades de enfermedad aumentan si tiene antecedentes familiares (abuela, madre, hermana, tía o hija).

Actualmente no solo afecta a las mujeres adultas, sino cada vez más a las jóvenes. Pese a que el 75 % de los nódulos de las Mamas son benignos el 25% restante pueden poner en peligro su vida.

Los métodos más utilizados para la detección precoz son:

**el Autoexamen, la Mamografía y la Ecografía.**

### ¿Porque debo examinar mis senos?

Mediante el autoexamen aprenderás a conocer la estructura normal de tus senos.

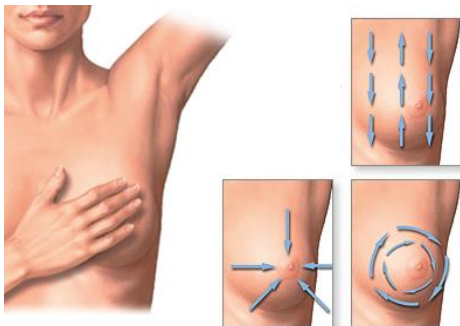
Así podrás advertir cualquier anomalía futura que pudiera aparecer. Sociedades Médicas Nacionales e Internacionales recomiendan que comiences a examinar tus senos a partir de los 20 años de edad.

Debes examinar tus senos regularmente una vez al mes, después de la menstruación. Si no tienes la menstruación por estar embarazada o por cualquier otro motivo debes elegir un día fijo de cada mes para que sea fácil de recordar.

### Recuerda:

- El Autoexamen de las mamas es de importancia fundamental ya que en el 95 % de casos de Cáncer es curable si es detectado a tiempo.
- Una vez al año, como mínimo debes visitar a tu Ginecólogo para un exacto control médico.

### Simple y rápidamente...



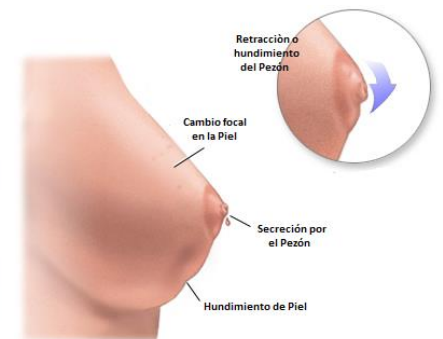
De pie

Haga presión con sus dedos y desplácelos ordenadamente, hasta el pezón. Palpe la Axila.



Recostada

Presione circularmente con sus dedos aproximándose al pezón.



Obsérvese

y comprima suavemente la mamila buscando secreción.