



011-4619-0210/0208
Obra Social del Personal
Mosaista

La prevención es una herramienta
Importante para curar.



Quirno Nº 89 – (1406) C.A.B.A. y delegaciones
en el interior del País.

Superintendencia de Servicios de Salud – 0800-222-72583
Av. Pte. Roque Sáenz Peña Nº530
www.sssalud.gov.ar



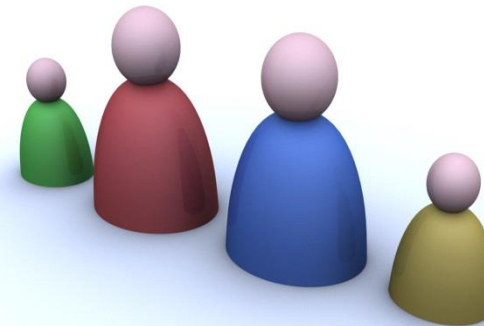
Consultanos sobre este y otros temas

Hemos preparado distintos programas
de prevención

¿CÓMO ACCEDO A ESTOS
PROGRAMAS?

Comunicandote
a nuestras líneas
telefónicas

011-4619-0210/0208



ES POSIBLE DETECTAR EL CANCER
DE MAMA A TIEMPO

Consulta en la delegación
más cercana de O.S.P.M.
a tu domicilio



¿Qué hay que saber sobre el CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama es una enfermedad en la cual se desarrollan células cancerosas en los tejidos de la mama. La glándula mamaria se compone de varios racimos de lóbulos y lobulillos conectados mediante unos conductos delgados, a modo de ramas de un árbol, en estos conductos se desarrolla el cáncer de mama más frecuente que es el cáncer ductal, el otro tipo de cáncer de mama es el carcinoma lobular.

Existen modos de advertirla a tiempo.

Factores de Riesgo

Toda mujer puede desarrollar cáncer de mama.

Existen algunos factores que lo aumentan, ejemplo:

- Otras mujeres que en el grupo familiar hayan padecido la enfermedad.
- Historia personal con enfermedades benignas de la mama.
- Una primera menstruación muy temprana o menopausia demasiado tardía.
- Mujeres que no hayan tenido hijos o que los hayan tenido después de los 30 años.

Ninguno de estos factores son determinantes, pero sí son motivo de atención, consulta médica y controles.

El riesgo se acrecienta en mujeres adultas. Sobre todo, a partir de los 49 años y antes de la menopausia.

¿QUÉ CONTROLES REALIZAR PARA DETECTARLO A TIEMPO?

- Autoexploración de las mamas periódicamente.
- Exámen clínico realizado por médico.
- Mamografía.

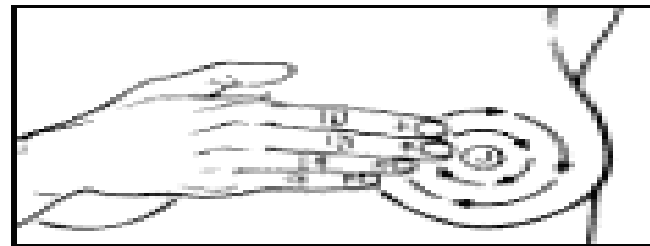
¿Qué es la AUTOEXPLORACION?

Se recomienda en forma cotidiana, observar los propios senos, su forma, tamaño, si hay nódulos, inflamación, hundimientos o cambios en la textura y color de la piel, así como la coloración y posición del pezón.

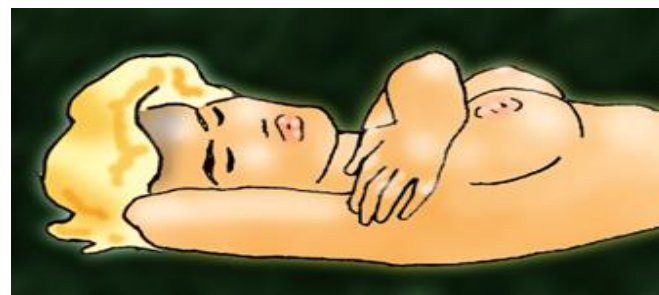
ES IMPORTANTE QUE UN PROFESIONAL MEDICO, ENSEÑE A REALIZAR ESTE EXAMEN APROPIADAMENTE.

TECNICA DE AUTOEXPLORACION MAMARIA

Deben inspeccionarse los senos con buena luz en el ambiente, frente al espejo, colocando un brazo detrás de la cabeza y palpando y presionando con el brazo contrario alrededor del pezón, en sentido de las agujas del reloj de manera de poder determinar alguna anomalía o dolor. Debe realizarse en ambos senos.



El mismo procedimiento debe realizarse estando acostada, con un brazo detrás de la cabeza por vez. De manera tal que con el brazo contrario se pueda realizar la inspección.



- Si se encontraran cambios, debe consultarte al medico cuanto antes.

¿Qué es el EXAMEN CLINICO de las mamas?

- Es el examen de la mama realizada por un profesional de la salud para verificar la presencia de bultos u otras modificaciones en su forma y aspecto.
- Lo realiza anualmente tu médico o ginecólogo junto a los demás controles de rutina y consiste en explorar los senos con una técnica de palpación.

¿Qué es una mamografía?

La mamografía es un estudio radiográfico del tejido de las mamas. La imagen obtenida se llama mamograma. Un mamograma puede ayudar a detectar problemas en los senos, tales como quistes o cáncer.

*Si tienes dudas, o crees que identificaste variaciones y/o dolor inusual en tus mamas consulta a un profesional de la salud.

LAS TRES CLAVES DE UNA VIDA SALUDABLE

Tener una vida saludable es una elección a tu alcance.

Así prevenis enfermedades y ciertos tipos de cáncer

Cuidate:

- Comiendo variado y con moderación.
- Realizando actividad física regular como mínimo tres veces por semana.
- Eligiendo no fumar, por vos y por los que estén cerca tuyo.

