

Boletín de la Salud – Octubre 2016

El Cáncer de Mama es una de las condiciones que se presentan en las mujeres con mas frecuencia. En su mayoría, puede ser curado, sin embargo, es clave que sea diagnosticado a tiempo. Durante este mes nos enfocamos en dar a conocer algunos consejos y datos que nos ayudaran a prevenirlo.

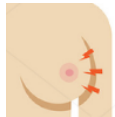
Como realizar un examen de mammas:



Obsérvese los senos frente al espejo: Es importante tener buena iluminación para descartar la aparición de hoyos, alguna irritación en la piel o secreción de los pezones..



Confirmar que todo este normal: Levanta tus brazos y ponlos detrás de tu cabeza, empuja los senos hacia adelante y fíjate en el contorno.



Revisa el pezón: Es importante oprimirse cada pezón ligeramente para determinar la presencia de alguna secreción fuera de lo normal



Recuéstese y tantee: Coloque una almohada bajo el hombro del lado del seno a revisar y usando la yema de los dedos con movimientos circulares y lentos, vaya buscando bultos o hundimientos.



Como Prevenirlo:

- ✓ Visite al medico periódicamente y realice los chequeos preventivos.
- ✓ Mantenga un estilo de vida saludable con una buena alimentación y actividad física.
- ✓ No fume ni beba alcohol.



Señales de Precaución:

- Dolor, enrojecimiento o manchas en el pezón.
- Inflamación e irritación del seno y aparición de bultos.
- Desviación o retracción del pezón.
- Secreciones que no sea leche materna.
- Fatiga constante.