

¿Cuáles son las recomendaciones más importantes?

- ✓ Hazte un autoexamen de mama al menos una vez al mes (entre el día 9 y 11 después de la menstruación) para que aprendas a reconocer algún cambio en ellas.
- ✓ Consulta siempre con un médico antes de usar anticonceptivos orales o terapia hormonal.
- ✓ Mantén un peso adecuado.
- ✓ Consume al menos 3 a 5 porciones de frutas o vegetales al día.
- ✓ Realiza ejercicios regularmente, mínimo 3 veces por semana.

AUTOEXAMEN DE SENO



PASO 1

Con los brazos en la cadera OBSERVA cambios en la piel, la forma y el tamaño de tus senos.

PASO 2

Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante OBSERVA si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.

PASO 3

Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj, para detectar alguna masa, repite el paso con tu otro seno.



RECUERDA

Siempre consulta a un profesional de la salud en tu Consultorio u Hospital.



Organizan:

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Facultad de Enfermería
Facultad de Medicina

Proyecto DEA 242015

Dirección General de Vinculación con el Medio



Universidad
Andrés Bello

Taller educativo e interactivo Detección del Cáncer de Mama

Detectar el Cáncer de Mama
está en tus manos.

¿Qué es el Cáncer de Mama?

En simples palabras es una enfermedad en la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la mama.



“En Chile es la primera causa de muerte por cáncer en mujeres”

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se producen 1,38 millones de nuevos casos y 458.000 muertes por esta enfermedad.



¿Cuáles son los factores de riesgo de Cáncer de Mama?

Existen diversos factores que pueden predisponer la aparición del cáncer. Están los factores modificables y no modificables.

Modificables

- Consumo de alcohol y tabaco.
- Obesidad.
- Uso de hormonas como estrógenos y progesterona en periodo menopausia.



No Modificables

- Edad.
- Antecedentes de Familiares de 1° grado de Cáncer de Mama (Madre, Hermana o hija).
- Menstruación a una edad temprana.
- Dar a luz por primera vez a una edad más avanzada o nunca haber tenido hijos.
- Comienzo de la menopausia a una edad tardía.

¿Cuándo debo consultar con mi médico?

- Si usted siente un bulto en su seno o axila.
- En el caso de que exista cambios en el tamaño o forma de sus pechos.
- Si es que tiene hinchazón en uno de sus pechos o se oscurece o enrojece.
- En caso de que se hunda el pezón.
- Si siente dolor en cualquier zona del pecho o la axila.
- Si tiene secreciones repentinas del pezón.

