

CALENDARIO

MES	M	P	M	P	M	P
Enero						
Febrero						
Marzo						
Abril						
Mayo						
Junio						
Julio						
Agosto						
Septiembre						
Octubre						
Noviembre						
Diciembre						
AÑO						

M= Menstruación
P= Palpación

¡Recuerda siempre! estás buscando algo anormal:
un bulto, endurecimiento...

***Normalmente la mama ofrece al tacto multitud de pequeños nódulos, cuando practiques el reconocimiento, de forma habitual, los identificarás inmediatamente. En los días previos y durante la menstruación alguno de estos nódulos aumentan de tamaño y pueden ser dolorosos, esto es normal. Por esto es importante realizar la palpación una vez pasada esta fase (1 ó 2 días después de la regla), para no alarmarte innecesariamente.*

Porque la lucha contra el Cáncer de Mama, empieza por una misma.

Campaña Sanitaria y Solidaria desarrollada
a favor de la lucha contra el Cáncer de
Mama, por las siguientes farmacias:



Boix
Calle Xàtiva, 2
46002 Valencia
Tel. 963 528 985



Rovira
Passeig Cordelles, 67-70
08290 Cerdanyola del Vallès
(Barcelona)
Tel. 935 921 399



Arenal 2
Calle Arenal, 2
28013 Madrid
Tel. 915 249 276



El Burgo
C.C. Burgocentro
C/ Comunidad de Madrid, 37-41
28231 Las Rozas (Madrid)
Tel. 916 361 368



Alcocer
Ctra. de Liria, 25
46100 Burjassot
(Valencia)
Tel. 963 638 070



Santa María
Carrer Santa María, 27-29
08172 Sant Cugat del Vallès
(Barcelona)
Tel. 936 741 531



Torrelavega
Calle Mártires, 17
39300 Torrelavega
(Cantabria)
Tel. 942 89 20 21



19 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

**PREVENIR EL
CÁNCER DE MAMA
ESTÁ EN TUS MANOS**

1 de cada 8 mujeres tendremos cáncer de mama.
Detectado en su etapa inicial las posibilidades
de curación se acercan al 100%

www.ponteguapacontraelcancer.com

www.ponteguapacontraelcancer.com

GUÍA DE AUTOEXPLORACIÓN

LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO PRECOZ

El cáncer de mama es una de las pocas enfermedades cancerosas que se pueden diagnosticar precozmente; es decir, antes de que se note algún síntoma.

Recuerda!!! las posibilidades de curación de los cánceres de mama que se detectan en su etapa inicial (in situ) son prácticamente del 100%.

Pruebas de diagnóstico precoz:

Mamografía

- Es la técnica más eficaz, ya que permite detectar el 90% de los tumores.
- Consiste en una radiografía de las mamas capaz de detectar lesiones en estadios muy incipientes de la enfermedad
- No olvides acudir a tus revisiones anuales con tu profesional médico, y consultar con él la frecuencia adecuada en función de tu edad y características personales.

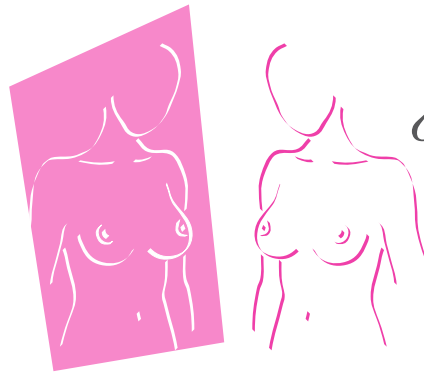
Autoexploración

- Complementa a la mamografía, ya que permite detectar cerca del 50% de los tumores.
- Mediante la autoexploración periódica (observación y palpación) podrás conocer más fácilmente el aspecto habitual de tus mamas y, por tanto, poder apreciar más fácilmente cualquier cambio o anomalía.

Fuente: www.aecc.es

Comenzamos la autoexploración

1º Observación



¿Cuándo?

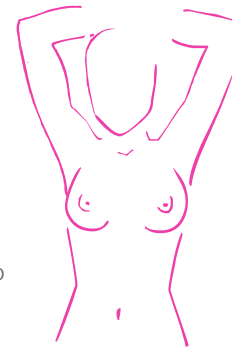
- 1 vez al mes, preferiblemente 1 ó 2 días después de la menstruación.
- En la menopausia, el primer día de cada mes.

Mamas

- Desnuda hasta la cintura, frente a un espejo, con buena iluminación y los brazos colocados a los lados.
 - ¿Tienen tus mamas el tamaño y la forma habituales?
 - ¿La piel está lisa, sin arrugas y asperezas (aspecto piel de naranja)?
 - ¿El borde interior está bien perfilado? (Usa un espejo auxiliar justo debajo de las mamas)

Pezones

- Con los brazos elevados sobre la cabeza.
 - ¿Están retraídos?
 - ¿Sobresalen anormalmente?
 - ¿Excretan algún líquido claro y/o sanguinolento?



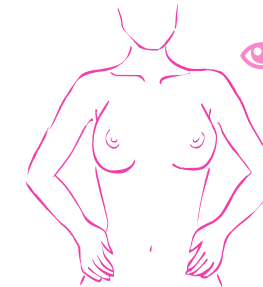
Mamas y Axilas



- Los brazos levantados y estirados.
 - ¿Existe diferencia en el tamaño o la forma entre una y otra?
 - ¿Tiene una de ellas menos movilidad respecto a la otra?
 - ¿Se queda/n adherida/s al tórax?
 - ¿Observas algún bulto o prominencia en las axilas?

- En la misma posición, con los brazos elevados, observa los perfiles.

¡Recuerda!
Estás buscando algo anormal.



- Con los brazos apoyados en las caderas y presionando hacia dentro, logra que se tensen los músculos pectorales:
 - ¿Existe alguna irregularidad en la piel?
 - ¿Aparece alguna depresión o abultamiento?

2º Autopalpación



Túmbate sobre una superficie plana (cama), eleva el hombro poniendo debajo una toalla doblada y apoya la cabeza en un almohadón.

- Palpa con las yemas de los dedos, manteniéndolos juntos y estirados.
- Describe círculos de fuera a dentro (en el sentido de las agujas del reloj), hasta rodear el pezón.
- Presiona, sin brusquedad, pero con cierta firmeza hacia las costillas, poniendo especial atención en la zona más externa de la mama.
- Finaliza palpando detenidamente las axilas.

Si encuentras alguna anomalía consulta a tu médico, ¡vale la pena!