

LOS MÉTODOS DE CONTROL MAMARIO

- Autoexamen Mamario

- Consulta Ginecológica

- Mamografía

LA DETECCIÓN TEMPRANA
POR MEDIO DE LOS CONTROLES
ES LA MEJOR PREVENCIÓN.

Actualmente el cáncer de mama es el más frecuente en la mujer. La utilización de todos los métodos preventivos en forma complementaria reduce en gran medida los riesgos. Es el hábito de control más eficaz para lograr tranquilidad y seguridad personal.

AUTOEXAMEN MAMARIO

El autoexamen mamario es un simple procedimiento para examinar sus propias mamas con el propósito de detectar nódulos o descargas.

Siéntese frente al espejo y observe si hay diferencias entre las mamas (hundimientos localizados, retracciones o modificaciones en la forma o posición del pezón).



Levante los brazos y observe si aparecen anomalías.



Acostada, palpe cada mama con la mano opuesta haciendo pequeños movimientos circulares alrededor del pezón. Palpe despacio y en círculos toda la mama.



Comprima la zona del pezón y observe si sale algún tipo de líquido por el mismo.



FRECUENCIA

Se recomienda realizar el autoexamen a partir de los 18 años, una vez al mes, una semana después de finalizada la menstruación. Cuando no hay menstruación, conviene examinarse, un día fijo al mes, que resulte fácil de recordar.



CONSULTA GINECOLÓGICA

- El examen ginecológico es fundamental para la salud mamaria en general.
- Consiste en la consulta dirigida a un médico ginecológico.
- Es aconsejable realizarlo una vez al año o bien cuando el autocontrol encuentre una alteración que no estuviese presente en controles anteriores.