



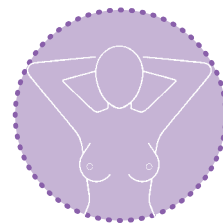
AUTOEXAMEN PARA EL CÁNCER DE MAMAS

ESTA ENFERMEDAD SE HA CONVERTIDO EN UNA DE LAS PROBLEMAS MÁS COMUNES QUE ATACA, PRINCIPALMENTE, A LAS MUJERES. SI ES DETECTADA DE FORMA PRECOZ, LA PROBABILIDAD DE SUPERARLA CON ÉXITO AUMENTA CONSIDERABLEMENTE. POR ESO, ES MUY IMPORTANTE QUE LAS MUJERES SE REALICEN CADA MES UN SIMPLE AUTOEXAMEN. RECUERDA QUE SI DESCUBRES CUALQUIER ANOMALÍA, DEBES CONSULTARLA INMEDIATAMENTE CON TU MÉDICO.



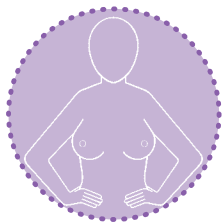
EXAMEN SIMPLE:

Examina tus pechos y axilas, levantando uno de tus brazos. Preocúpate de palparlas bien, para comprobar la existencia de algún nódulo.



EXAMEN SIMPLE FRENTE AL ESPEJO:

Coloca tus manos detrás de tu cabeza, y observa tus pechos frente a un espejo. Debes fijarte si ves alguna irregularidad como diferencias en los pezones, diferente color o cambios en la piel.



EXAMEN SECUNDARIO FRENTE AL ESPEJO:

Pon tus manos en la cintura y mueve tus hombros hacia delante. Luego observa tus mamas en el espejo. Nuevamente debes fijarte si percibes algún cambio de tamaño, color o forma.



EXAMEN EN POSICIÓN ACOSTADA:

Acuéstate en una cama o en el suelo y coloca una almohada bajo uno de tus brazos. Luego levanta ese brazo



¿CUÁNDO REALIZARSE UN AUTOEXAMEN?

Debes hacerlo una vez al mes, cuando haya pasado una semana después de tu periodo menstrual. Si no te ha llegado la menstruación, debes elegir un día fijo para el autoexamen. Recuerda ser constante en realizarte el autoexamen, ya que éste te puede salvar la vida.

¿A QUÉ EDAD DEBO COMENZAR?

Los médicos recomiendan iniciar el autoexamen del cáncer mamario a partir de los 20 años. Es importante que desde los 35 ó 40 años te realices una evaluación anual y sistemática con exámenes radiológicos.