

Mírate, pálpate...

Cuídate

Consejos para la prevención del cáncer de mama



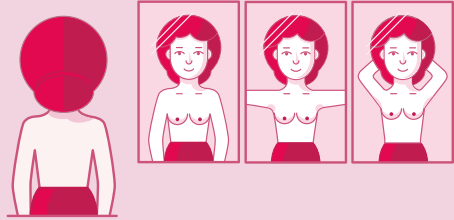
Conocerse es la clave

Es importante ver y tocar nuestro cuerpo para familiarizarnos con el aspecto natural de nuestros senos. Así podemos estar alerta y detectar cualquier cambio que se produzca.

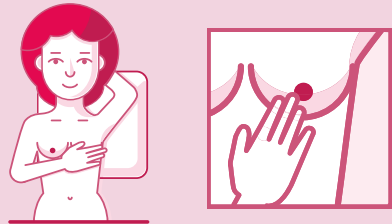
La autoexploración es una medida que complementa (pero no sustituye) a las revisiones con un especialista. Se recomienda realizarla mensualmente.

El mejor momento es unos días después de la menstruación, pues durante el periodo se pueden sufrir alteraciones en los pechos.

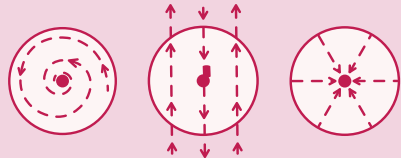
Colócate frente a un espejo, con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera o en la nuca, y observa las mamas.



Acostada, pálpate mamas y axilas realizando un movimiento circular con los dedos rectos y juntos.



Explora la mama completa de arriba a abajo y de lado a lado. Palpa por delante y por detrás de cada pecho.



Muchas mujeres dicen que la mejor forma de palparse las mamas es cuando la piel se encuentra mojada y resbaladiza, de modo que prefieren realizar el proceso en la ducha.



Consulta con tu médico si...

En la piel se han formado hoyuelos, arrugas o bultos o si observas piel de naranja, enrojecimiento o sarpullido.

Si el pezón ha cambiado de posición, se presenta pezón invertido o tienes secreciones anormales.

También, si ves o percibes protuberancias, bultos internos, huecos, inflamación o dolor.



Consejos para prevenir el cáncer de mama



Evita el tabaco y el consumo de alcohol



Lleva una alimentación equilibrada: menor consumo de azúcares y grasa



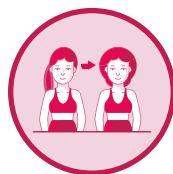
Practica ejercicio regularmente



Realiza una autoexploración mamaria mensual



Haz las revisiones con la regularidad que te indique tu médico



Si has tenido algún familiar con cáncer de mama, infórmate de los posibles riesgos

IDEMU

Instituto
de la mujer

- + Ginecología
- + Estudio de la patología mamaria
- + Mamografía digital 3D
- + Ecografía
- + Densitometría
- + Rehabilitación de suelo pélvico
- + Psicología

 **ribera** | Hospital
Covadonga

General Suárez Valdés 40
33204 Gijón

(+34) 985 365 122

info@hospitalcovadonga.com

www.hospitalcovadonga.com

