

ANTE CUALQUIER
DUDA CONSULTE
A SU MÉDICO
O CENTRO DE SALUD
MÁS CERCANO

Sociedad de Lucha contra el Cáncer del Ecuador. SOLCA Guayaquil

Avenida Pedro Menéndez Gilbert, Cdla. Atarazana

Teléfonos: 3718300 - 3718700

www.solca.med.ec

  @solcaecuador

 @solcaguayaquil

 Solca Matriz Guayaquil

EN TUS MANOS
ESTÁ LA CLAVE



EL CÁNCER ES CURABLE.
SI SE DIAGNOSTICA A TIEMPO.



**CÁNCER
DE MAMA**

**CÓMO
EXAMINAR
SUS SENOS**



CÓMO DETECTAR EL CÁNCER DE SENO EN SU ETAPA INICIAL

EN LA DUCHA

Examine sus senos durante el baño o ducha, deslizando sus manos por la superficie de sus senos. Utilice la mano derecha para examinar el seno izquierdo y la mano izquierda para el seno derecho. Examine si hay protuberancias, nudos endurecidos o engrosamientos.

FRENTE A UN ESPEJO

Inspeccione sus senos con los brazos completamente hacia arriba. Observe cualquier cambio en el contorno de cada seno, como por ejemplo: hinchazón, hoyuelos en la piel o cambios en el pezón. A continuación, coloque las palmas de sus manos sobre las caderas y presione firmemente hacia abajo para tensionar los músculos del pecho. Sus senos no parecerán exactamente iguales, son muy pocas las mujeres que los tienen iguales.

ACOSTADA

Para examinar su seno derecho, coloque una almohada o una toalla doblada debajo de su hombro derecho. Coloque su mano derecha debajo de la cabeza; esto distribuye uniformemente los tejidos del seno.

Utilizando los dedos de su mano izquierda presione suavemente y realice pequeños movimientos circulares. Un borde de tejido duro en la curva inferior de cada seno es normal. Luego, siga poco a poco hacia el pezón (siempre con movimientos circulares) para examinar cada seno en su totalidad. Esto requiere al menos 3 círculos más. Repita el procedimiento con el seno izquierdo.

Finalmente, presione el pezón de cada seno suavemente colocándolo entre el dedo pulgar e índice. Si le aparece cualquier líquido ya sea transparente o con sangre, avise inmediatamente al médico.

AUTOEXAMEN DE MAMA



POR QUÉ DEBE EXAMINAR SUS SENOS MENSUALMENTE

Teniendo en cuenta que el cáncer del seno detectado en su etapa inicial y tratado oportunamente tiene probabilidades de ser curado, el aprender a examinar sus senos apropiadamente puede ayudarlo a salvar su vida. Utilice este sencillo procedimiento de tres pasos para examinarse usted misma en la forma explicada anteriormente.

EL TIEMPO MÁS APROPIADO PARA EXAMINAR SUS SENOS

Se recomienda realizar el procedimiento una vez al mes, una semana después de la menstruación cuando los senos no están hinchados o sensibles. Después de la menopausia, examínelos el primer día de cada mes. Si le han sacado el útero, consulte con su médico para que él le indique el día en que debe hacer su examen. Haciendo esto cada mes, y con una visita anual al médico, detectará tempranamente cualquier cambio.



¿QUÉ HACER SI ENCUENTRA UNA PROTUBERANCIA O ENGROSAMIENTO?

Si encuentra protuberancia, engrosamiento, hoyuelos o fluidos durante su examen, es importante ver al médico cuanto antes. **NO SE ASUSTE.** En la mayoría de los casos, no es cáncer, pero solamente el médico puede hacer el diagnóstico.

RECOMENDACIONES SOBRE LA MAMOGRAFÍA

- Después de los 40 años (todas las mujeres) una vez cada 2 años.
- Mujeres con factores de riesgo aumentado, iniciar a los 35 años.

FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Nuliparidad.
- Enfermedades preexistentes de la mama.

**PARA CONTROLAR EL CÁNCER USTED ES PARTE DECISIVA.
ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO O
CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO.**