

Encontrar un nódulo no significa que tengas cáncer. **ESTADÍSTICAMENTE LA MAYORÍA DE LOS NÓDULOS NO SON CANCEROSOS**, pero es importante que vea a su médico de inmediato quien seguramente deberá completar el estudio con una mamografía y eventualmente una biopsia para determinar el tipo de células y de ser necesario comenzar de inmediato con el tratamiento adecuado.

Formas de prevención

(el 80 % de todo cáncer es prevenible)

1. Coma frutas y vegetales frescos
2. Agregue fibras a su dieta
3. Trate de no tener sobrepeso
4. Limite el consumo de alcohol
5. Restrinja la cantidad de grasa animal y vegetal en su dieta
6. Evite los rayos X a menos que sea absolutamente necesario.

No olvidar

1. **Realizarse controles clínicos semestrales y mamografías anual a partir de los 40 años.**
2. **Si hay antecedentes familiares, realizar los controles clínicos y la mamografía a partir de los 35 años.**
3. **En gente joven controles semestrales más ecografías.**



9 de cada 10 cambios en los pechos no son causa de cáncer, pero asegurate viendo a un especialista hoy.

19 de Octubre.

“Día internacional del cáncer de mama”



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

ORGANISMO DE CONTROL DE LAS OBRAS SOCIALES NACIONALES
0800-222-72583 • www.sssalud.gov.ar
RENOS 1-2740-6



OBRA SOCIAL DE OBREROS Y EMPLEADOS
TINTOREROS, SOMBREREROS Y LAVADEROS
DE LA REPUBLICA ARGENTINA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10 a 16 hs, llamando al **0800-222-72583**

Culpina 25/31 • CABA • C1406ENA

Tel.: 4612-2000 Líneas Rotativas

www.osoetsylra.org

CÁNCER DE MAMAS



Prevenir es curar

Lo que debemos saber
y quizás no conocemos.

2011/2012



Cáncer de mamas

**Todo puede esperar,
pero el cáncer de mamas no lo hará.**

***A una de cada once mujeres se le diagnosticará
cáncer de mama.***

Encontrar el cáncer de mama temprano, da más del 85% de posibilidad de sobrevivir la enfermedad.

No tenés que ser una experta para usar una técnica especial. Tomá tu tiempo para conocer la apariencia normal de tus pechos como parte de tu rutina, por ejemplo, mientras te duchás, vestís o mirás en el espejo.

Hacelo cada mes, siete días después de tu período menstrual, esto te ayudará a detectar cualquier cambio en tus pechos.

Nunca es demasiado temprano para comenzar a estar atenta y es importante mantener el hábito, incluso si te haces mamografías regularmente.

Los cambios a buscar incluyen:

- **Un bulto nuevo, especialmente si es en un solo pecho**
- **Un cambio en el tamaño o forma de tu pecho**
- **Un cambio en el pezón, como costras úlceras, enrojecimiento o hundimiento.**
- **Líquido del pezón al presionar.**
- **Un cambio en la piel de tu pecho, como enrojecimiento o hundimientos.**
- **Un dolor inusual que no se va.**



¿Cómo debes examinar tus mamas?



Palpar en círculo con los dedos planos la mama izquierda con la mano derecha. Hacer lo mismo con la mama derecha.

De pie frente al espejo, observar la superficie de las mamas con el brazo en alto.

Acostada, poner el brazo izquierdo debajo de la cabeza. Con el brazo derecho examinar el pecho izquierdo. Repetir el mismo procedimiento invirtiendo los brazos.

Presionar los pezones observando si aparecen gotas anormales. (amarillentas o sanguinolentas).

¿Qué debes observar?



Bulto con o sin dolor.



Escamas en la piel.



Al presionar el pezón, sale líquido (Presionar en ambos pezones)



Hundimiento de la piel.



Pezón hundido.



Desvío del pezón