

Técnica del autoexamen mamario

Se recomienda realizarlo 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.

Parate delante de un espejo, con los brazos caídos a ambos lados del cuerpo observá si hay simetría de las mamas, el aspecto de la piel, buscá zonas enrojecidas, bultos, el aspecto no debe recordar la piel de naranja, los pezones y areolas no deben estar retraídos o hundidos. Una vez hecho lo anterior, repetí la operación pero con los brazos elevados sobre el cuello, comprobá que no haya ningún bulto o retracción de la piel de las mamas. Repetí la operación con los brazos en la cintura a modo de jarra.



La palpación puede realizarse una vez enjabonada, en la ducha, o en la cama con una almohada debajo del hombro del mismo lado que el seno que se va a examinar. Conviene repetirla en distintas posturas: acostada y de pie. Se debe utilizar la mano contraria a la mama que va a palparse. La presión será la suficiente como para reconocer bien el seno.



Se pueden realizar varios movimientos para la exploración:



● Con la yema de tres dedos hay que ir realizando movimientos circulares desde la parte más externa de la mama hacia el pezón, a modo de espiral.



● Otro movimiento que se puede realizar con los dedos es ir recorriendo el seno de un lado al otro en forma de eses.

● El tercer movimiento es radial, comenzando desde el pezón hacia fuera. Conviene ser muy cuidadosa en la zona del cuadrante superior externo, pues están cercanos los ganglios axilares, y es ahí donde se detectan el mayor número de tumores. Hay que comprimir un poco el pezón y comprobar si se produce alguna secreción. Una vez explorada la mama, hay que realizar la exploración de la axila para intentar descubrir la existencia de bultos en esta zona. El examen se deberá realizar en las dos mamas y axilas.

Es importante recordar que el aspecto y la consistencia de las mamas varía según el momento del ciclo menstrual o si tomas anticonceptivos. Cualquier cambio o hallazgo inusual que se encuentre durante el autoexamen debes consultarlo con tu médico. **Es muy importante que el autoexamen mamario no reemplace la consulta con el médico.**

NUESTROS CENTROS DE SALUD



"1° de Junio" - MORON
Rep. O. del Uruguay 47 - Tel. 4628-7337/8240

"1° de Mayo" - LA MATANZA
Paraguay 2565 - Tel. 4484-9988/4661-7214

"Eduardo Bequena" - MERLO
1° de Mayo 252 - Tel. (0220) 483-2882

"María C. Gournou" - MORENO
Dorrego 2766 - Tel. (0237) 4635110

"Susana Perúerra" - SAN MIGUEL
Pelúfo 1331 - Tel. 4667-2888

"Isauro Arancibia" - SAN MARTIN
Sarmiento 1936 - Tel. 4765-7275

"Azucena Villaflor" - BUELLANEDA
Mitre 1340 - Tel. 4222-9129

"Carlos Gasinelli" - LANOS
Ituzaingo 1518 - Tel. 4241-0749

"Marina Vilte" - LOMAS DE ZAMORA
Belgrano 80 - Tel. 4244-7828

"Germán Abdala" - QUILMES
Humberto Primo 361 - Tel. 4254-2380

"Paulo Freire" - FGIO. VARELA
Belgrano 442 - Tel. 4237-0888

"Mario Borno" - OLIVOS
Córdoba 2485 - Tel. 4711-1200

"Carlos Mugica" - SAN ISIDRO
Aisina 380 - Tel. 4732-2851

"23 de Mayo" - SAN FERNANDO
3 de febrero 3196 - Tel. 4726-4182

"María Esther Albano" - GRAL. PAGNEGO
Hipólito Irigoyen 912 - Tel. 4740-8082

"Eva Perón" - MAR DEL PLATA
Catamarca 2186 - Tel. (0223) 491-5727

"Malvinas Argentinas" - BARRIA BLANCA
Caronti 126 - Tel. (0291) 466-1665

Nuestros "Programas preventivos"

Control del embarazo, parto y puerperio - Atención integral del niño
Atención del adulto sano - Atención de la voz
Salud de la mujer - Programa de asistencia psicoanalítica

SUTEBA

Secretaría de Acción Social

mail: direcciondesalud@suteba.org.ar - web: www.suteba.org.ar
Piedras 740 - Ciudad de Buenos Aires - Tel: (011) 4361-6647

CTERA CTA



SALUD DE LA MUJER

Cáncer de cuello del útero y de mama



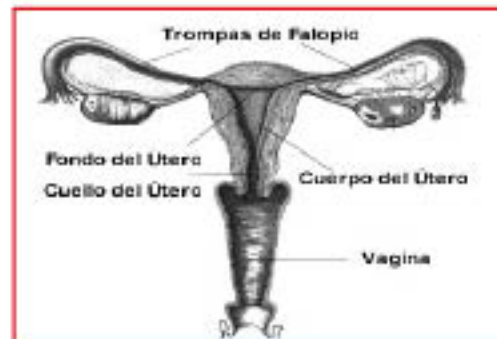
Centros de Salud
SUTEBA

Programa de detección precoz del cáncer de cuello del útero y de mama

Información sobre el cáncer de cuello uterino y PAP

¿Qué es el cuello uterino?

El cuello uterino o cervix es la parte más baja del útero, y conecta la parte superior de éste con la vagina.



¿Es frecuente que se desarrolle un cáncer en ese sitio?

El cáncer de cuello uterino es una de las formas de cáncer más frecuentes en las mujeres. En la Pcia de Bs. As. 4 de cada 100.000 mujeres mueren por año, de cáncer de cuello uterino

¿Se puede prevenir?

Sí. El cáncer de cuello uterino es prevenible y se cura si se detecta en forma temprana.

¿Qué es el PAP o Papanicolaou?

Es el principal estudio para detectar el cáncer de cuello uterino en etapa temprana y curable. El Pap puede encontrar células anormales en el cuello del útero mucho tiempo antes de que se transformen en cáncer invasor. Si el Pap detecta estas células anormales se hace tratamiento y no se desarrolla el cáncer. Otras veces el cáncer ya se ha desarrollado, pero al ser muy pequeño las chances de que sea curable son muy altas.

¿En qué consiste el PAP?

Este estudio se hace en el consultorio. Se usa un espéculo de metal o de plástico para abrir la vagina y poder

ver el cuello del útero. Se extrae un poco de secreción del cuello donde están las células y se colocan sobre un vidrio que se rocía con un spray para que no se sequen. Esta muestra luego se envía al médico patólogo para que la estudie con un microscopio.

¿Quién tiene que hacerse un PAP?

Se recomienda que las mujeres comiencen a hacerse el papanicolaou desde los 21 años o dentro de los 3 años desde la primera relación sexual (lo que ocurra primero). Generalmente se hace una vez por año, se puede hacer por períodos más cortos o más largos según el médico lo crea necesario.

¿Se hace otro examen en la misma consulta?

El médico también suele palpar el abdomen y hacer un tacto para examinar el útero y los ovarios. Puede también que haga en la misma consulta el examen de mamas.

¿Cuándo tengo que retirar los resultados?

Los resultados pueden tardar hasta 3 semanas. No dejes de pasar a buscar el resultado de tu estudio. Hay muchas razones para que un PAP pueda tener alteraciones y que requieran algún consejo médico sin que eso signifique que haya cáncer. Sacá turno para que el médico te lo entregue y te explique si es necesario hacer algo más.

COMO PREPARARSE PARA EL PAP

No tenés que estar menstruando

Hasta 2 días antes de la visita al médico:

- No hagas duchas vaginales
- No tengas relaciones sexuales
- No uses tampones
- No uses geles o cremas vaginales

Información sobre el cáncer de mama

¿Qué es el cáncer de mama?

Consiste en un crecimiento anormal y desordenado de las células de la mama. Estas células pueden dañar tejidos vecinos o también pueden entrar al sistema sanguíneo y linfático y propagarse al resto del organismo. La mayoría de los tumores que se producen en la mama son benignos, no cancerosos, y son quistes que pueden producir dolor e inflamación pero no son peligrosos.

¿Cuántas mujeres padecen esta enfermedad?

El Cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer en la mujer. Las estadísticas estiman que el riesgo de contraer cáncer de mama es de 1 cada 8 mujeres, y que el riesgo de muerte por esta enfermedad es de 1 cada 282

mujeres. La cantidad de casos nuevos ha aumentado en las últimas décadas. No se conoce que es lo que causa el cáncer de mama.

¿Cómo se manifiesta?

En el inicio, el cáncer de mama suele no dar síntomas. La primera manifestación suele ser un bulto que, al tacto, se nota diferente del tejido mamario que lo rodea.

Otros signos que pueden aparecer son:

Dolor o retracción del pezón, hendiduras de la piel, inflamación de una parte del seno, enrojecimiento o descamación de la piel o del pezón, secreción por el pezón, un nódulo en las axilas, un cambio en el tamaño de la mama.

Aunque el cáncer generalmente no causa dolor, es mejor consultar ante dolor en las mamas o cualquier otro síntoma que aparezcan en la mama o en la axila.

¿Se puede prevenir?

Lamentablemente no hay forma de evitar la aparición de cáncer, pero sí de detectarlo precozmente cuando el tumor no está extendido, lo que permite que la curación sea casi del 90%.

¿Cuales son los exámenes de diagnostico precoz que debe realizar toda mujer?

• Auto examen de mamas.

(Ver Técnica del Autoexamen Mamario).

• Concurrir una vez por año al médico para el examen de las mamas. El examen se realiza sentada o acostada, con los brazos sobre la nuca o en la cintura y se observa si hay diferencia de tamaño entre ambas mamas, el aspecto de la piel de la mama, y también los pezones. Luego se palpan las mamas en busca de nódulos y también las axilas.

• Mamografía: anual a partir de los 40 años o antes si tiene factores de riesgo. La mamografía es capaz de detectar nódulos de mama antes de que sean palpables.

¿Qué es la mamografía?

La mamografía es un estudio que utiliza los rayos x para localizar zonas anormales en la mama. Esta técnica consiste en colocar la mama entre dos placas y presionarla durante unos segundos mientras se realizan las radiografías. No hay ningún peligro por las radiaciones de esta técnica, ya que son de baja potencia. Si en la mamografía se ven anomalías, se puede necesitar más radiografías o una biopsia. La biopsia es la única manera segura de saber si hay cáncer o no.