



Sabemos cuidarlo.



CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA AL BENEFICIARIO OSPAT

0800-999-1656 24 HS

OSPAT CENTRAL

Florida 15 Piso 6°
Ciudad Autónoma de Buenos Aires (C1005 MAD)
www.ospat.com.ar

¿Te interesan éste y otros temas?

Hemos preparado distintos talleres de prevención sobre estos temas:

ht

Hipertensión

cu

Cáncer de Cuello de Útero

cc

Cáncer Colorectal

od

Obesidad y Dislipemias

di

Diabetes

tq

Tabaquismo

¿CÓMO ACCEDO A ESTOS PROGRAMAS?

CONSULTÁ A LA DELEGACIÓN DE OSPAT
MÁS CERCANA A TU DOMICILIO



¿Sabés que es posible detectar a tiempo el CÁNCER DE MAMA?

Es de alta frecuencia en nuestro país, pero localizado a tiempo puede tratarse y curarse. OSPAT te cuenta cómo hacer.



¿Qué hay que saber sobre el CÁNCER DE MAMA?

Es una enfermedad en la cual se desarrollan células cancerosas en los tejidos de la mama. Entre las mujeres, es el más frecuente y el que mayor número de muertes produce en Argentina. Existen modos de advertirla a tiempo.

¿Qué mujeres corren mayor riesgo?

Toda mujer puede desarrollar cáncer de mama. Existen algunos factores que aumentan el riesgo. Por ejemplo:

- ❑ Otras mujeres en la familia que hayan padecido la enfermedad
- ❑ Historia personal con enfermedades benignas de la mama. También, una primera menstruación muy temprana o menopausia demasiado tardía.
- ❑ Mujeres que no hayan tenido hijos o que los hayan tenido después de los 30 años.

Ninguno de estos factores son determinantes, pero sí reclaman mayor autocuidado y atención en los controles.

El riesgo se acrecienta en las mujeres adultas. Sobre todo, a partir de los 50 años y antes de la menopausia.

¿QUÉ CONTROLES REALIZAR PARA DETECTARLO A TIEMPO?

- ❑ Autoexamen de las mamas
- ❑ Examen clínico realizado por el médico
- ❑ Mamografía

¿Qué es el AUTOCONTROL?

- ❑ Se recomienda mensualmente. Se trata de observar los propios senos, su forma, tamaño, si hay bultos o hundimientos, cambios en la textura y color de la piel, así como la coloración y posición del pezón.

ES IMPORTANTE PEDIRLE A UN PROFESIONAL QUE TE ENSEÑE A REALIZAR ESTE EXAMEN APROPIADAMENTE.

Técnica de AUTOCONTROL de las MAMAS

Deben inspeccionarse los senos con buena luz en el ambiente, frente al espejo, colocando un brazo detrás de la cabeza y palpando y presionando con el brazo contrario alrededor del pezón, en el sentido de las agujas del reloj de manera de poder determinar alguna anomalía o dolor. Debe realizarse en ambos senos.



El mismo procedimiento debe realizarse estando acostada, con un brazo detrás de la cabeza por vez, de manera tal que con el brazo contrario se pueda realizar la inspección.



Si se encontraran cambios, debe consultarse al médico cuanto antes.

¿Qué es el EXAMEN CLÍNICO de las mamas?

- ❑ Es el examen de la mama realizada por un profesional de la salud para verificar la presencia de bultos u otras modificaciones en su forma y aspecto.
- ❑ Lo realiza anualmente tu médico o ginecólogo junto a los demás controles de rutina y consiste en explorar los senos con una técnica de palpación.

¿Qué es una MAMOGRAFÍA?

La mamografía es un estudio radiográfico del tejido de las mamas. La imagen obtenida se llama mamograma. Un mamograma puede ayudar a detectar problemas en los senos, tales como quistes o cáncer.

Si tenés dudas, o creés que identificaste variaciones y/o dolor inusual en tus mamas, consultá a un profesional de la salud.

LAS TRES CLAVES DE UNA VIDA SALUDABLE

Tener una vida saludable es una elección a tu alcance. Así prevenís enfermedades y ciertos tipos de cáncer. ¡Decidite a cambiar!

- ❑ Comiendo variado y con moderación
- ❑ Realizando actividad física regular como mínimo tres veces por semana
- ❑ Eligiendo no fumar, por vos y por los que están cerca tuyo.