

AL CÁNCER DE MAMA HAY QUE DEJARLO SIN CHANCE DE ATACAR

# Ayúdese usted misma

◆ **ÁLVARO VALVERDE L**

alvaro.valverde@lateja.co.cr

**Para detectar a tiempo** algún tipo de tumor maligno que pueda poner en riesgo su vida, los especialistas recomiendan hacerse el autoexamen de mama todos los meses, una semana después de que la menstruación empiece.

Pero si usted ya no menstrua se recomienda que escoja alguna fecha del calendario para que todos los meses, el mismo día, se autoexamine.

Si quiere hacerse un correcto examen de mamas siga los siguientes consejos:

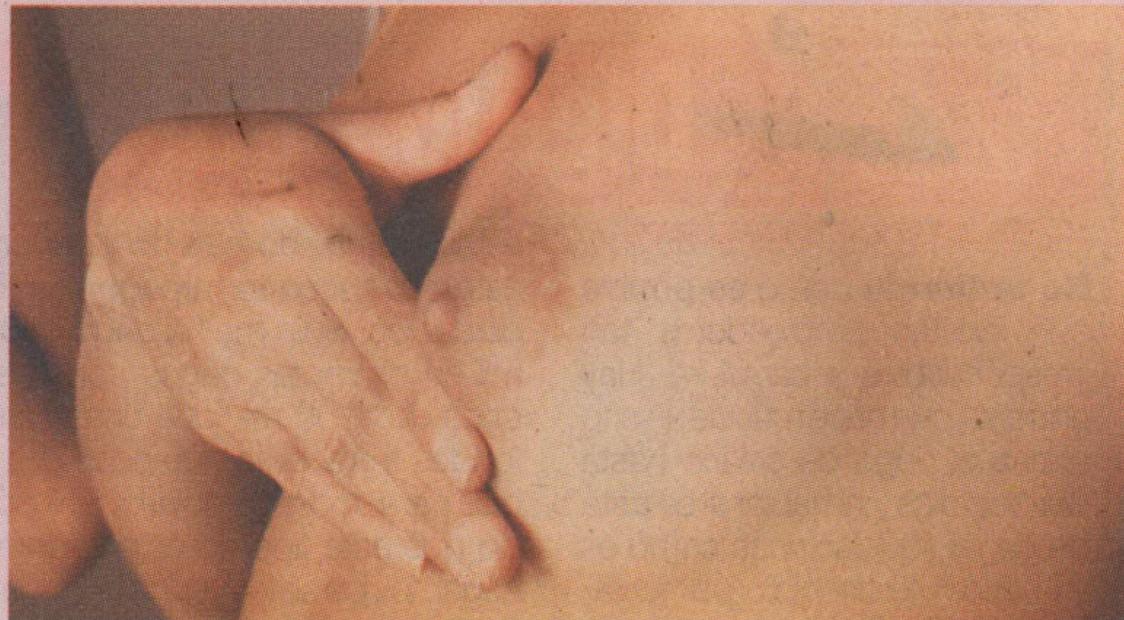
1. Hágalo frente a un espejo antes de bañarse y sin ropa.
2. Observe bien si los dos senos son del mismo tamaño y que los pezones estén hacia fuera, si no es así acuda inmediatamente al médico.
3. Las mamas no deben de tener ningún tipo de hundimiento.
4. El color de la piel en ambas debe ser igual.
5. Aprétese los pezones suavemente y revise que no salga ningún

liquido, en caso contrario hágase un examen.

Recuerde que La Teja todavía tiene 6 mamografías con examen y ultrasonido para regalar.

Solo tiene que llamar al 2247-3111 y activar le código de la portada para quedar participando.

En el próximo sorteo saldrán tres ganadoras y se hará el martes 22 de octubre y participan todos los códigos que se activaron durante la semana y hasta el propio martes.



**Se recomienda hacerse el autoexamen una vez al mes.** ARCHIVO