

ALIMENTACIÓN | EJERCICIO | SALUD | ESTÉTICA

# SALUD • INTEGRAL

Editora Suly Sánchez / [ssanchez@larepublica.net](mailto:ssanchez@larepublica.net)

## Guía práctica de PREVENCIÓN para el **cáncer de Seno**

por Farmacia Sucre

*En el mes de prevención del cáncer de seno, Farmacia Sucre se une a esta campaña brindándole a continuación algunos consejos para prevenir y detectar a tiempo esta condición que afecta la salud de muchas mujeres en nuestro país.*

### **Siga estos consejos y prevenga a tiempo el cáncer de seno**

1. Mantenga una alimentación saludable basada en fibra, verduras, frutas y proteínas por su alto contenido en nutrientes y



### **¿CÓMO SE HACE UN AUTOEXAMEN DE MAMAS?**

Antes de empezar colóquese de pie frente a un espejo y desnúdese de la cintura para arriba. Procure que haya buena iluminación y trate de evitar las sombras intensas. Estos son los pasos a seguir:

1. **Revisión frente al espejo con los brazos caídos:** Estando de pie frente al espejo deje los brazos relajados, caídos y pegados al cuerpo. Observe si el tamaño de ambas mamas es el habitual y si su simetría es razonable -es algo habitual en las mujeres tener un pecho ligeramente más grande que otro-. Compruebe que sus pezones no estén retraídos o hundidos.

compuestos. Por otro lado, es muy importante evitar la carne roja y los azúcares.

2. Modere la ingesta de alcohol y elimine el consumo de tabaco.
3. Practique ejercicio con regularidad para mantener el cuerpo activo y así ayudar a limpiar las arterias y oxigenar el cuerpo. Siempre consulte al médico para que determine la actividad recomendada en cada caso.
4. Controle su peso corporal de manera rutinaria, teniendo en cuenta principalmente las recomendaciones de alimentación y ejercicio.
5. Realice el auto examen de seno una vez al mes, 8 días después del periodo menstrual.
6. Visite al médico por lo menos una vez al año para un control general.
7. Pida al médico exámenes de diagnóstico anualmente: Ecografía de seno si el paciente es menor de 30 años y Mamografía si el paciente es mayor de 30 años.

#### ¿Cuándo es recomendable hacerse un autoexamen de mama?

En mujeres con menstruación regular o irregular lo ideal es hacerlo una semana después de empezada la menstruación. En mujeres con menopausia basta con hacerse un autoexamen el mismo día de cada mes.

**2. Revisión con los brazos levantados.**  
En la misma posición en la que está, ponga sus manos entrelazadas por detrás de la cabeza. En esta postura, compruebe que el contorno inferior de sus mamas sea circular, regular, y más o menos simétrico en ambas mamas.

**3. Palpación de pie.** Siga de pie. Levante el brazo izquierdo y ponga la mano izquierda sobre su nuca. Utilice la mano derecha para palparse la mama izquierda. Luego haga lo mismo con la otra mama (mama derecha con brazo izquierdo).

**4. Palpación acostada.** Seguidamente, acuéstese en la cama boca arriba. A continuación, pálpese igual que en el paso tres: levante el brazo izquierdo, ponga la mano izquierda en la nuca, y pálpese la mama izquierda con la mano derecha haciendo círculos o líneas. Haga lo mismo para la otra mama.

**5. Pezón.** Comprima los pezones con los dedos índice y pulgar para comprobar si sale líquido. Si sale algún tipo de líquido, consulte a su médico.

Siga estos pasos sencillos que le recomienda Farmacia Sucre. Ante cualquier situación especial consulte con su médico



Farmacia  
**Sucre**

Su farmacia de Confianza