

Guía Rápida

AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA MENSUAL

Chequeo en 4 pasos

La detección temprana es
la mejor defensa contra el
cáncer de mama.

Así que no olvides
**chequearte
mensualmente.**

"Material para el uso de Profesionales de la Salud"

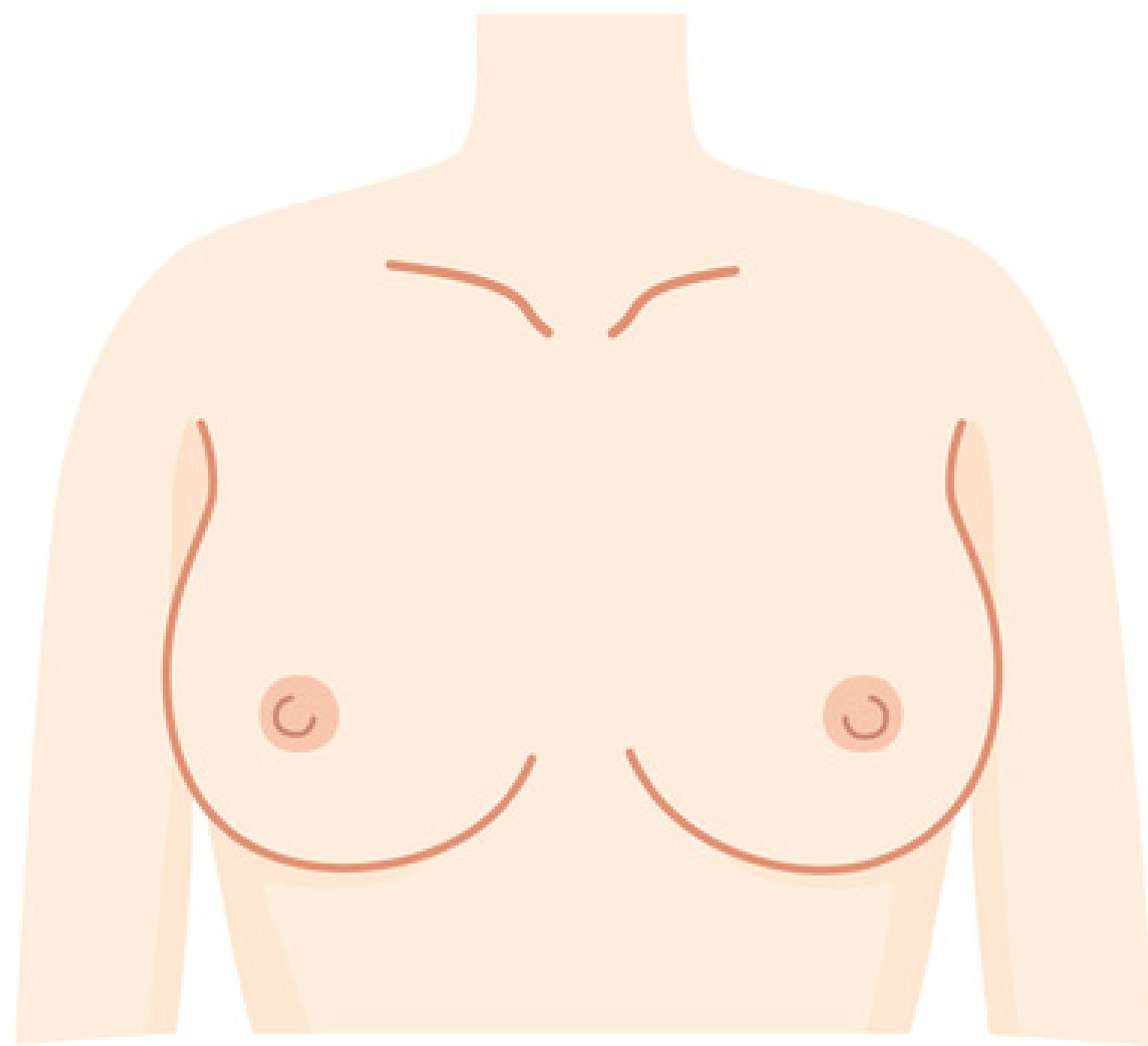
DGmed
tú nos inspiras

 **MENTOR**[®]
PART OF THE *Johnson+Johnson* FAMILY OF COMPANIES

AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA MENSUAL

PASO 1

Empezar por mirar las mamas en un espejo con los hombros alineados y las manos en la cadera.



Esperamos encontrar:

- Mamas de tamaño, forma, y color habitual.
- De forma uniforme sin alguna distorsión visible o inflamación.

Contactar especialista si:

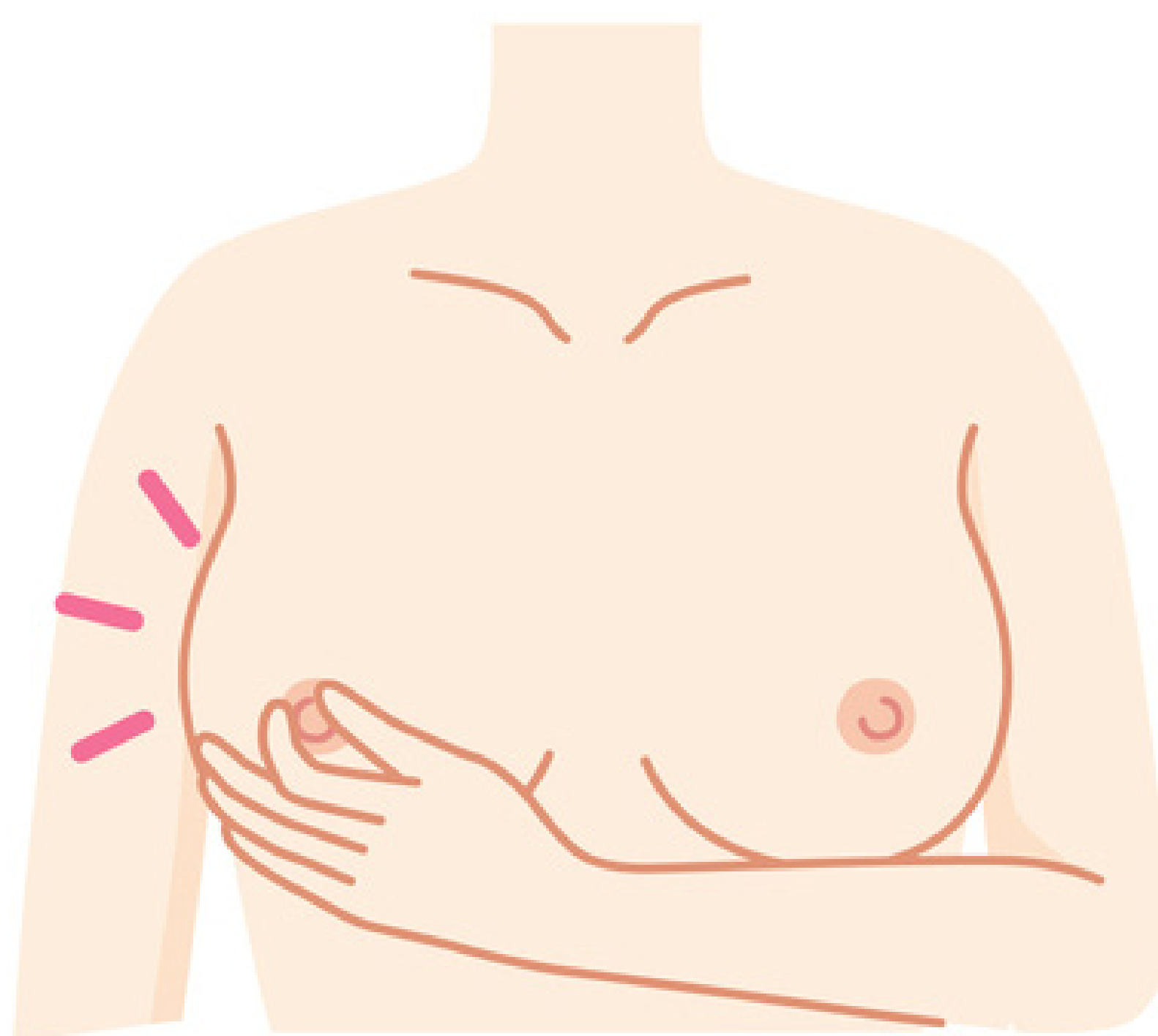
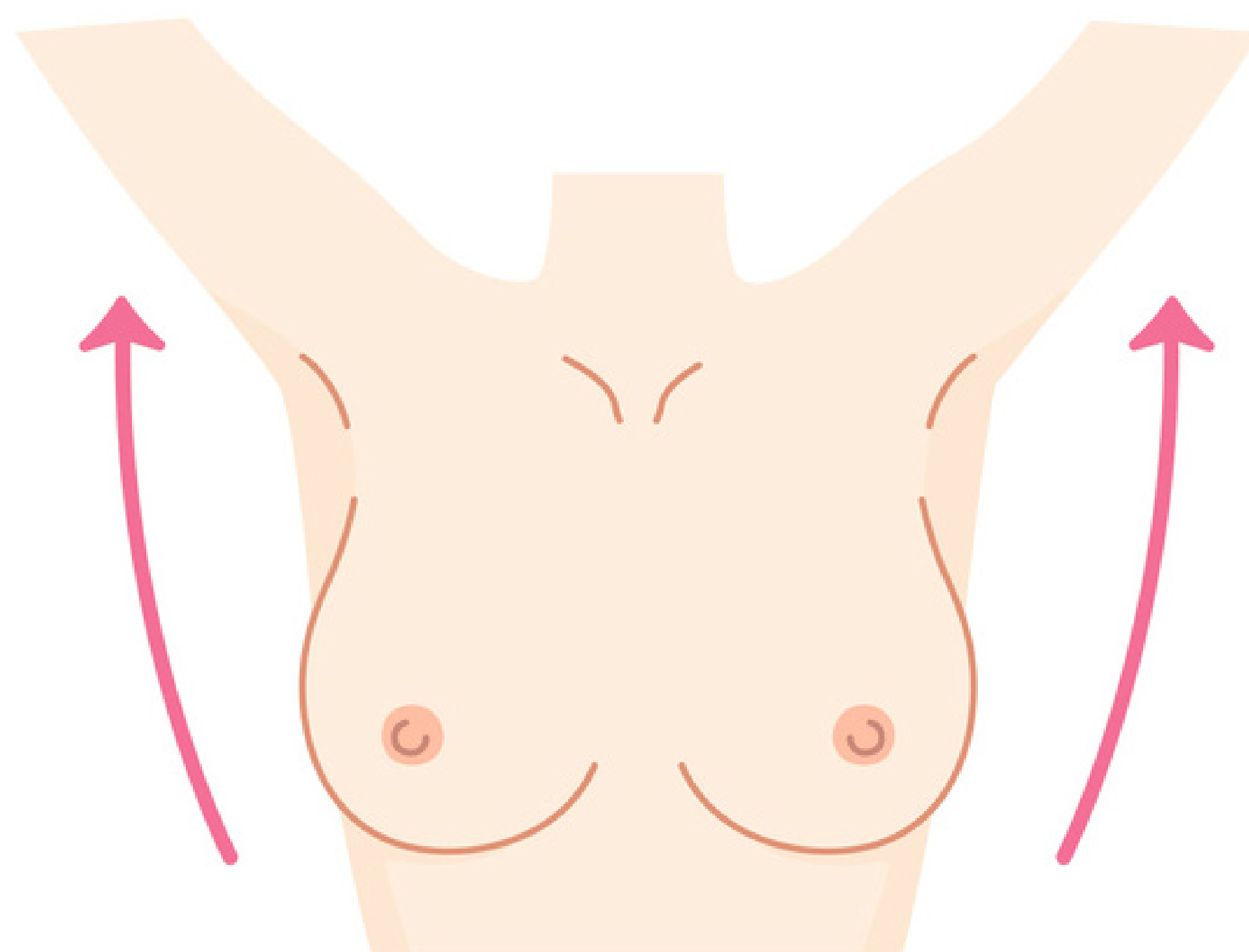
- Encuentras dobleces, hoyuelos, enrojecimiento, sarpullido o inflamación.
- Pezón en diferente posición.

AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA MENSUAL

PASO 2

Para este segundo paso levantar los brazos y estar atenta a algún cambio.

También, se debe prestar atención de alguna señal que indique salida de fluidos del pezón.

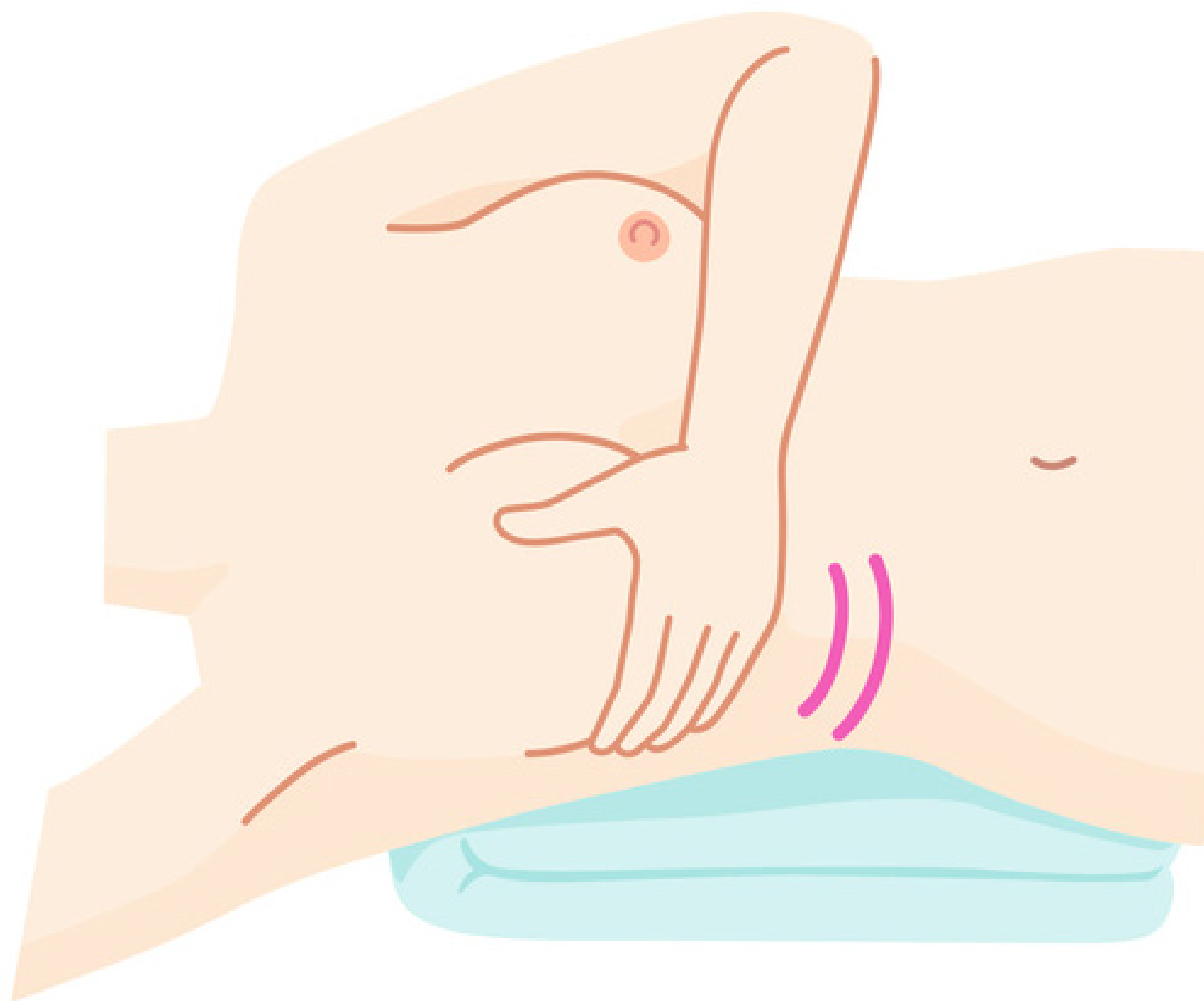


AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA MENSUAL

PASO 3a

Recostada, analizar las mamas. Utilizando la mano derecha tocar la mama izquierda y con la mano izquierda toca la derecha.

Utilizando un toque firme y suave con la punta de los dedos juntos, con un movimiento circular del tamaño de una moneda pequeña.

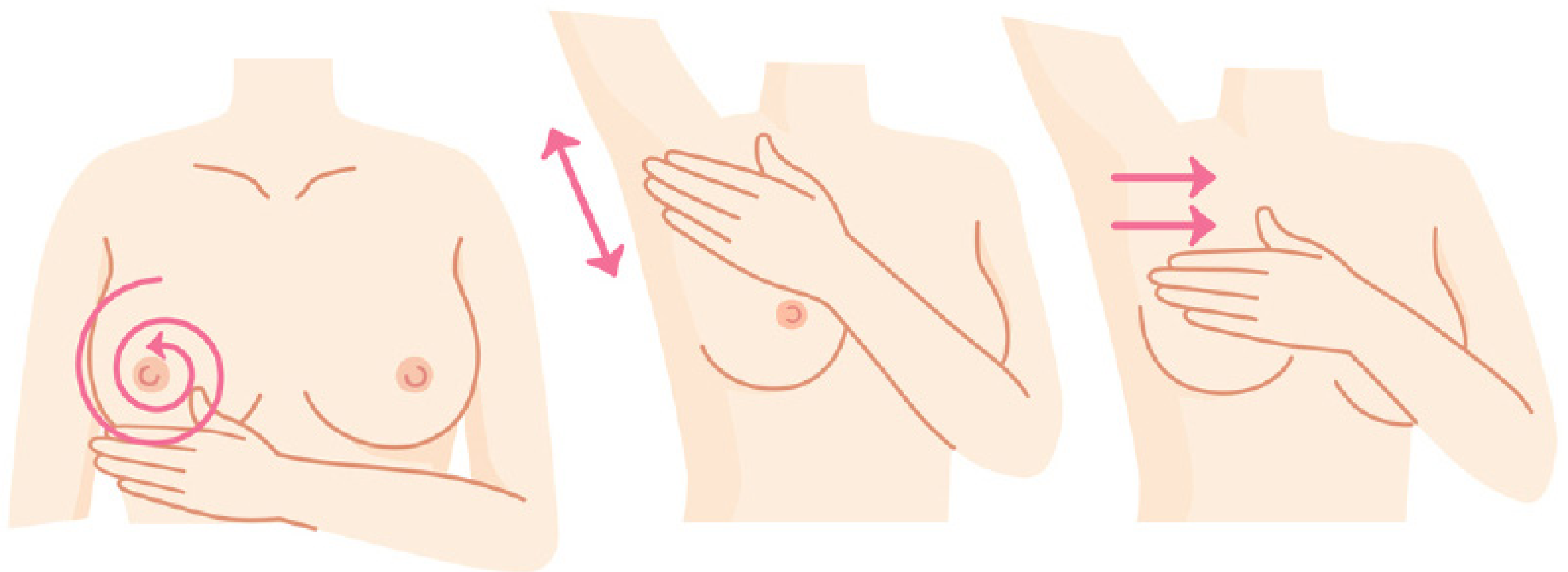


AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA MENSUAL

PASO 3b

Se debe cubrir toda la mama, empezando por la parte superior hasta la más baja, de un lado al otro, desde la clavícula hasta la parte alta del abdomen y desde la axila hasta el escote.

Seguir un patrón para cubrir toda la mama. Se puede utilizar un patrón circular, vertical o por porciones, como se ilustra a continuación.



PASO 4

Finalmente, sentir las mamas en la ducha, una vez que la piel este mojada y resbalosa. Revisa las mamas utiizando los movimientos descritos en el paso 3.

TIPS

- *Recordar realizar la autoexploración mamaria de manera rutinaria cada mes.*
- *A medida que las autoexploraciones mamarias sean más rutinarias, se identificarán características normales en las mamas.*
- *Si se detecta algún cambio, es importante acudir con un especialista.*

DGmed

 **MENTOR**® **ETHICON**

PART OF THE *Johnson & Johnson* FAMILY OF COMPANIES

www.dgmed.cl

implantesmentorchile  

 **MENTOR**®
PART OF THE *Johnson & Johnson* FAMILY OF COMPANIES

En Argentina: Johnson & Johnson Medical S.A. Mendoza 1259. Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina. CP: C1428DJG. En Chile: Johnson & Johnson de Chile S.A. Cerro Colorado 5240, torre1, piso 9, Las Condes, Santiago de Chile. En Colombia: Johnson & Johnson de Colombia S.A. Yumbo-Valle: Calle 15 No. 31-146 ACOPI. En Costa Rica: Johnson & Johnson de Costa Rica, S.A. Centro Corporativo El Cedral, Torre 1, Piso 5. San Rafael de Escazú, San José, Costa Rica. En Republica Dominicana: Johnson & Johnson Republica Dominicana, SAS. Ave. John Kennedy #10. Edificio Perellano y Herrera. 3er. Piso, Sector Miraflores. Santo Domingo, Republica Dominicana. En Ecuador: Johnson & Johnson del Ecuador S.A. Av. Rodrigo Chavez Gonzalez. Parque Empresarial Colon, Ed. Corporativo II. Piso 6, Guayaquil, Ecuador. En Guatemala: Johnson & Johnson Guatemala, S.A. 5a. Avenida 5-55 zona 14 Edificio Euro Plaza World Business Center, Torre 1, Nivel 2, Guatemala, Guatemala. En Mexico: Johnson & Johnson de Mexico, S.A. Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #3720, Torre 1 - Piso 3, Col. Jardines del Pedregal, C.P. 01900, Del Álvaro Obregón, CDMX En Panama, El Salvador, Honduras y Nicaragua: Ethnor del Istmo, S.A. Complejo Business Park, entre Ave La Rotonda y Ave Principal, Edificio Sur, Piso 1, Costa del Este. Republic of Panama - Panama. PO Box 0835-00241. En Peru: Johnson & Johnson del Peru S.A. Av. Canaval y Moreyra N° 480 Int. 901 y 1301, San Isidro, Lima, Perú. En Puerto Rico: Johnson & Johnson Medical Caribbean an unincorporated division of Johnson & Johnson International. 475 Calle C, Suite 200, Guaynabo, PR 00969. En Uruguay: Johnson & Johnson de Uruguay S.A. Edificio Art Carrasco Business. Av. Italia 7519 - Oficina 301. CP 11500 Montevideo, Uruguay. En Venezuela Johnson & Johnson Medical, S.C.S. Avd. Rómulo Gallegos - Edf. Johnson & Johnson, Piso 8, Los Dos Caminos - 1071 Caracas, Venezuela.