

19 de octubre



## ⇒ Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama ⇐

El tumor maligno de mama es el más frecuente en las mujeres de nuestro país, siendo su tasa de mortalidad de 20,1 por cada 100.000 mujeres. Por este motivo, Swiss Medical Medicina Privada apoya la iniciativa del Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama.

### ¿Cómo detectarlo?

Hay diferentes formas de detectar el cáncer de mama. Tu médico o médica puede hacerlo en el **examen clínico**, en el que buscará determinar la presencia de nódulos o durezas. También puede indicarte que realices estudios específicos, tales como la mamografía o la ecografía mamaria, que permiten detectar nódulos o tumores que por ser pequeños pueden pasar inadvertidos a la simple palpación mamaria.

El modo más simple es a través del **autoexamen mamario**, que consiste en palpar por vos misma tus mamas:

**COMENZÁ A CUIDARTE:** UNA VEZ POR MES REALIZÁ EL AUTOEXAMEN MAMARIO.



1.

Levantar un brazo y examinar la piel buscando cambios de aspecto. Observar si los pezones se mantienen a la misma altura.



2.

Muy suavemente apretar los pezones y observar si supuran.



3.

Acostarse de espalda y tocar suavemente cada pecho alternativamente. Subir las manos hasta las axilas.

*Aunque no reemplaza al control médico, permite detectar cualquier cambio en las mamas en una fase inicial.*

La clave está en realizar un control anual acorde a la edad y condición clínica personal, el cual es indicado por el médico o la médica especialista.

### ¿Querés saber más?

Swiss Medical Medicina Privada contribuye a fortalecer la lucha contra el cáncer de mama y pone a tu disposición su "GUÍA PARA LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA". Podés acceder y descargarla desde el siguiente link: <https://goo.gl/zaV8G5>