



www.italy-ontheroad.it

PREVENTION BREAST'S CANCER



Prevención del cáncer de mamas(seno)

Informaciones generales y consejos.

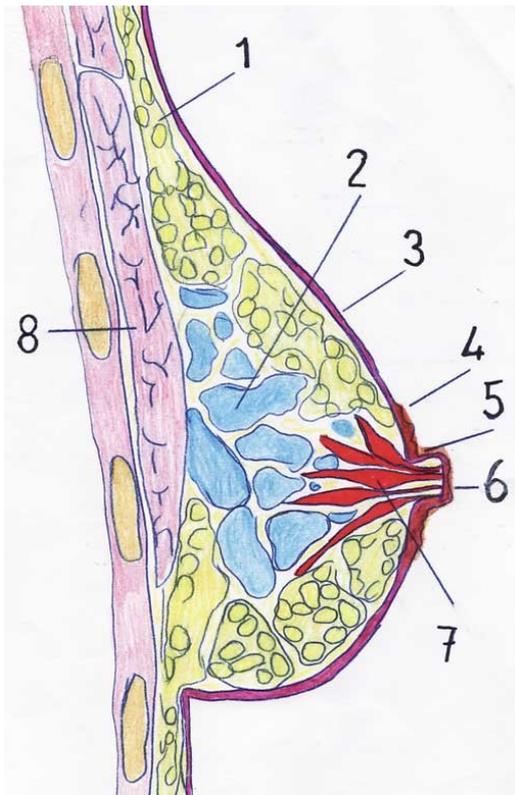
DERECHO A LA SALUD PARA TODAS LAS MUJERES:

Participa a los programas de prevención gratuita de los tumores femeninos.

Las mamas (senos) es un órgano que no solamente cumple una función estética, como todo el cuerpo, esta sujeta a enfermedades, desde la más leve a la más grave, es fundamental controlarla y salvaguardarla

En un gran porcentaje de casos, las neoplasias (tumores) viene individuata mediante el autoexamen

La práctica periódica del autoexamen permite aprender a conocer el propio seno y de individualizar precozmente las modificaciones aunque sean minimas y mas tratables, recurriendo a estos casos, siempre al médico el cual iniciará el eventual diagnóstico.



El seno

Sección esquematizada del seno para ver la estructura interna

1. tejido adiposo(grasso),tejido conectivo,nervios,arterias,venas que circulan la glándula mamaria;
2. glándula mamaria con la forma característica de un racimo de uvas;
3. tejido cutaneo (piel) che encierra y sostiene la glándula mamaria y el tejido adiposo;
4. aureola pigmentada;
5. tubérculo de montgomery;
6. pezón;
7. conductos galactóforos(por donde saldrá eventualmente la leche materna;
8. músculo pectoral, sobre el qual se apogia la glandula mamaria.

Algunos consejos

- conoce y valoriza tu seno desde joven,
- practica periodicamente el autoexamen segun las indicaciones,
- consulta con tu médico de confianza si tienes dudas problemas,
- incentiva a otras mujeres sobre este argumento,a tu familia y en tu entorno.

El autoexamen debe realizarse inmediatamente después de finalizar la menstruación, cuando el seno está menos turgente. En la postmenopausia y durante el embarazo se realiza regularmente en un día cualquiera del mes.

Para conocer la característica del propio seno es necesario realizarlo por primera vez al consultorio médico.

El control del seno se realiza:

1. en el consultorio (puedes pedir un médico mujer),
2. hecho por el médico generalista(puedes pedir un médico mujer),
3. hecho por el ginecólogo,

hecho por el cirujano.

El autoexamen no sustituye el control médico que cada mujer debe hacer periodicamente. El autoexamen cubre el periodo de tiempo que transcurre entre un control y el próximo.

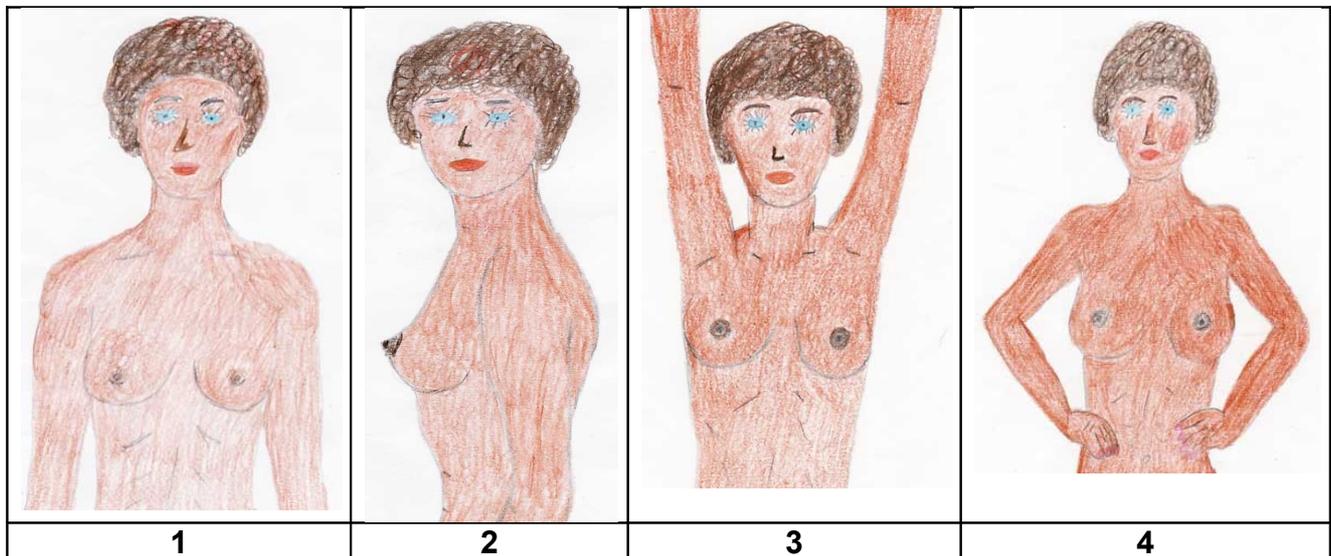
Cada mes haz el autoexamen del seno

1. Enfrente al espejo, con los brazos extendidos a los lados, observa y compara atentamente la forma y el volumen de las mamas y de los pezones. Puedes fácilmente reconocer que no son perfectamente iguales, esto es natural. Controla si se desarrollan con el tiempo.

2. Frente al espejo observa atentamente el perfil de cada una de las mamas. Controla que no tenga variaciones en la forma respecto a lo normal. Examina el aspecto de la piel, controla las eventuales zonas arrugadas o hundidas.
3. Sucesivamente alza los brazos extendidos a los lados de la cabeza, controla por último el aspecto de las mamas. Esta posición evidencia mejor la característica del pezón. Observa el perfil de las mamas.
4. Ahora con las manos a la cintura contrae los músculos pectorales, también en esta posición controla las características de las mamas. En este caso, teniendo en cuenta que la piel está más tensa, puedes dar mejor atención a las eventuales alteraciones de la piel.

Quando consultar con el médico.

Quando existe una irregularidad respecto a la forma y volumen habitual de las mamas. El aspecto del pezón es irregular. El perfil del seno tiene una variación. La piel presenta una alteración: zona arrugadas o hundidas.



Cosa ver

1. Acuestate boca arriba, mete una almohada debajo del hombro izquierdo y la mano izquierda bajo la cabeza; para que el seno quede aplastado; con la mano derecha realizarás la palpación.
2. La palpación con la palma de las manos, sigue en movimiento a espiral desde el externo al interno del pezón.
3. La palpación con la palma de la mano, sigue un movimiento a espiral desde el externo al interno del pezón. Con la punta de los dedos unidos, aprieta delicadamente pero profundo, realiza lentamente el movimiento rotatorio verso el pezón. Verifica que no haya variaciones de consistencia (nódulos o endurecimientos).
4. Inicia de la parte inferior del seno, controla la zona entre el seno y la axila. Tiene (agarra) entre los dedos el pezón y aprieta delicadamente, verifica que no tenga secreción. Si tiene secreción (líquido), controla el color con un pañuelo y dirlo al tu médico. La palpación al seno derecho se realiza poniendo la almohada bajo el hombro derecho y la mano derecha debajo de la cabeza, y con la mano izquierda realizar la palpación.

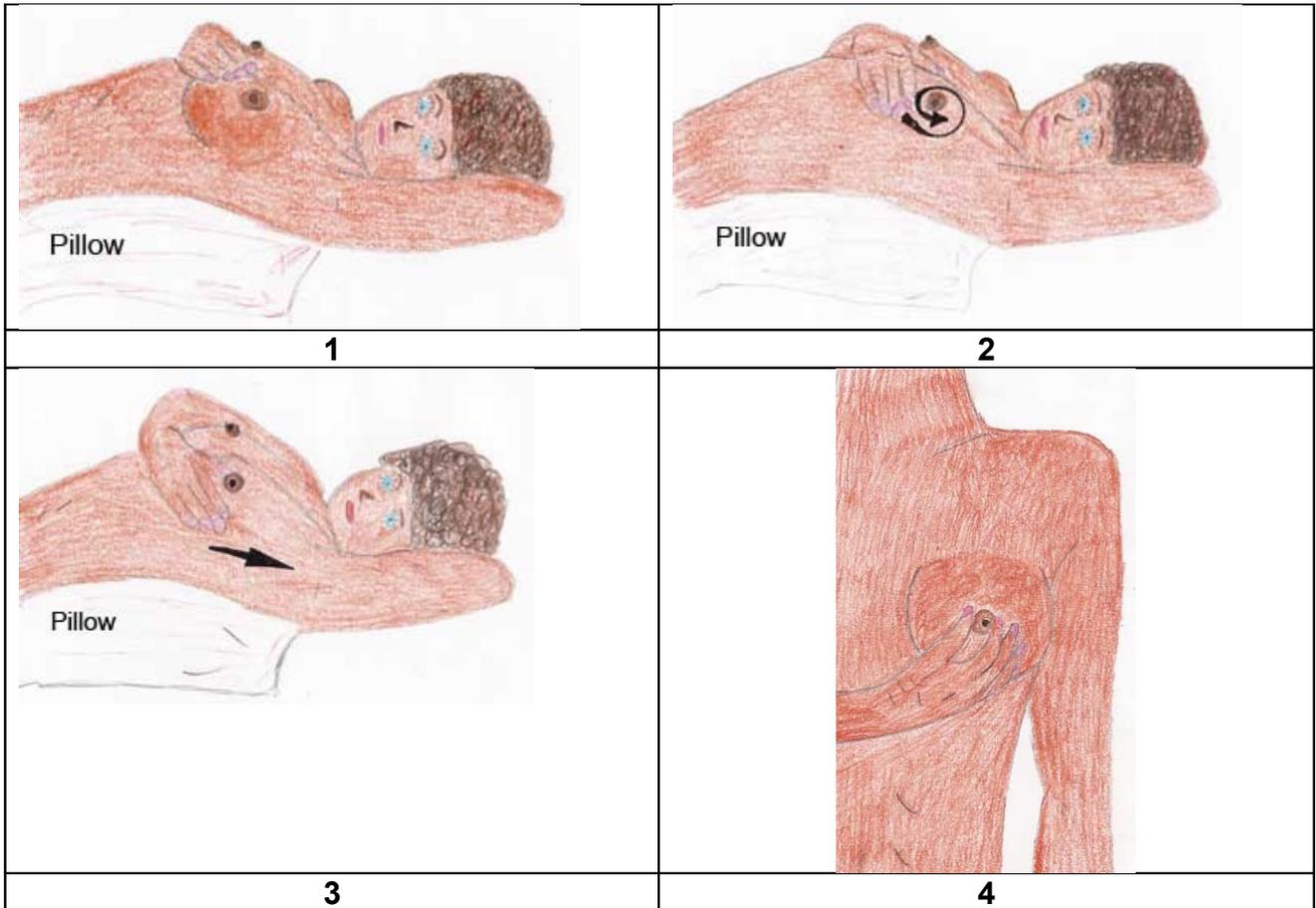
Como palpar

Quando consultar con el médico

1. Una variación de la consistencia de la glándula mamaria (nódulo) o de la axila.
2. Endurecimiento debajo de la piel.
3. Cualquier deformación del pezón (introflexion).
4. Secreción del pezón.

Eczema (erupción de la piel) de las mamas.

Escribe sobre el calendario la fecha que has realizado el autoexamen.



Screening para la prevención de los tumores del cuello uterino (pap-test).

Conciérne a todas las mujeres desde los 25 a 64 años. Según la literatura y la experiencia internacional, a través de este programa es posible prevenir el desarrollo del tumor del cuello uterino (la parte inferior del cuello, o cérvix). Las mujeres de la región de Emilia-Romagna interesadas son más de 1,100 millones. Vienen llamadas cada 3 años para realizar el pap-test en el consultorio familiar o en centros especializados del ministerio sanitario. En el programa, el pap-test y los eventuales exámenes sucesivos son gratis. El programa se hace cargo de garantizar la continuidad del proceso de diagnóstico y los eventuales tratamientos.

PAP-TEST

Es un examen citológico (raspado de células) muy útil para detectar precozmente el tumor y las lesiones pre tumorales del cervix uterino (cuello uterino). Consiste en una delicada recolección de células del cuello uterino con una paqueta espátula y un espéculo, el material viene espalmado sobre un porta objeto y sucesivamente analizado al microscopio. Puedes padir un médico mujer, el examen no es doloroso.

Importante someterse a este examen.

El tumor del cuello uterino se desarrolla muy lentamente y no es evidenciable en un habitual control ginecológico. No se manifiesta y uno no sabe de su presencia por mucho tiempo, pero se vuelve peligrosa si no viene descubierto y tratado precozmente.

Edad y frecuencia del Pap-Test.

Todas las mujeres desde los 25 a 64 años vienen invitadas a efectuar el examen cada 3 años con una carta enviada por el servicio sanitario responsable del programa. Este examen es gratuito así como los eventuales procesos sucesivos.

El pap-test no es peligroso ni doloroso.

El resultado del examen si es negativo, viene comunicado al máximo dentro 1 mes a través de una carta enviada por correo. Si en cambio presenta alteraciones celulares, no necesariamente de origen tumoral, la interesada será llamada telefónicamente para coordinar los próximos estudios a ser realizados para un mejor diagnóstico.

En el caso que sean necesarios otros estudios, las mujeres deben realizarlos durante el desarrollo del diagnóstico y los eventuales tratamientos, siempre gratis.

Limite del pap-test.

En algunos casos el pap-test no evidencia lesiones del cervix uterino, aunque si son presentes. Es para recordar que las lesiones pre-tumorales, es un vasto porcentaje de los casos no evolucionan, en contraste con las lesiones más avanzadas y primordialmente pueden involucionar espontáneamente.

Up dated:
13 November 2007