



CUIDADOS PREVENTIVOS DE PATOLOGÍA MAMARIA

Se sugieren realizar estos cuidados en forma permanente para prevenir la congestión glandular durante los periodos de ovulación y menstruación.

EVITAR CONSUMO EXAGERADO EN LA DIETA DIARIA DE:

- 1.- Sal, salsa de soya e inglesa, chamoy, consomés concentrados, embutidos, fiambre, enlatados y pescado seco.
- 2.- Alcohol, chocolate, café y bebidas de cola.
- 3.- Almendras, pistaches, cacahuates, nueces de todo tipo y macadamias.
- 4.- Frituras (papas, chetos, fritos, chicharrones, etc).

APLICAR FRIO (BOLSA DE CHICHAROS CONGELADOS) POR LO MENOS 3 VECES POR SEMANA SOBRE UNA SUDADERA DURANTE 20 MINUTOS.

REALIZAR LA AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS UNA VEZ AL MES, 2 DIAS DESPUÉS DE HABER INICIADO EL PERIODO O DETERMINAR UNA FECHA FIJA MENSUAL SI ESTE YA NO EXISTE.

FAVORECER LA INGESTA DE LÍQUIDOS DURANTE EL PERIODO MENSTRUAL.



TÉCNICA DE AUTOEXPLORACIÓN DE SENOS

La práctica mensual de la autoexploración de las mamas dos días después del periodo, se considera una medida preventiva muy importante para la detección oportuna de cáncer de mama.

1.- Colocarse frente a un espejo en las siguientes posiciones y observar: forma, tamaño simetría, textura y color de la piel y pezones.



manos a la cadera



brazos levantados



agachándose



2.- Parada, acostada o en la ducha, explore cada mama levantando el brazo con la mano en la nuca. Inicie desde la axila en forma circular con la yema de los dedos de la mano opuesta hasta llegar al pezón, asegurándose de oprimirlo para detectar la salida de alguna secreción.



axila



superficie



pezón