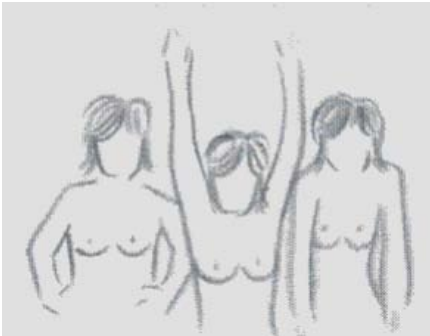


## TECNICA DEL AUTOEXAMEN MAMARIO. La prevención, comienza con tus manos...

Se recomienda realizarlo una vez al mes, una semana después de finalizada la menstruación, conviene examinarse, un día fijo al mes, que resulte fácil de recordar.

### OBSERVÁ:

Parate frente a un espejo con los brazos al costado del cuerpo. Prestá atención a la forma y tamaño de tus mamas, comparalas. Es común tener un pecho más grande que otro. Observá tus aréolas y pezones en posibles tironeamientos, retracciones o descamación. Luego fijate en la piel, observá si hay cambios de textura y color. Realizá la misma operación con los brazos en alto y con los brazos en la cintura a modo de jarra.



### PALPÁ TUS MAMAS:

Recordá que cierta nodularidad de la mama es normal. El autoexamen te ayudará a familiarizarte con la textura normal de tus senos. Acostada, palpá tu pecho derecho con tu mano izquierda. Colocá tu brazo detrás de la cabeza. Deslizá el pulpejo de sus dedos de la periferia al centro de su mama sin olvidar ningún sector. Luego palpá la zona del pezón. Prestá atención si existiera derrame por los mismos, recordá que con la presión puede aparecer una pequeña gota, sólo debes darle importancia si es espontánea, especialmente si el aspecto es sanguinolento. Notá también si existiese algún tipo de descamación o eczema del pezón. Realizá la misma operación con la otra mama. No olvides palpar tus axilas.



Cualquier cambio o hallazgo inusual que se encuentre durante el autoexamen debes consultarlo con tu médico.  
El autoexamen NO reemplaza la consulta con el médico.



## UN LOGRO DEL SINDICATO

SUTEBA logró en la paritaria docente el reconocimiento de 2 (dos) días hábiles por año para exámenes médicos preventivos y/o prácticas de prevención para la salud, con goce íntegro de haberes a titulares, provisionales y suplentes. De esta manera, todas las trabajadoras y trabajadores de la educación cuentan con una instancia para realizarse, entre otros, los exámenes correspondientes a la prevención y detección del cáncer de mama.

El agente que invoque esta causal deberá acreditar ante superior jerárquico el acto médico y la realización de la/s práctica/s prescripta/s. La no realización efectiva de la/s práctica/s médica/s será considerada falta grave. (Texto del Acuerdo Paritario de fecha 03 de Junio de 2009).

### ¿CÓMO SE TRAMITA LA LICENCIA?

Para tramitar esta licencia, los docentes deberán solicitarla al superior jerárquico con no menos de dos (2) días hábiles de antelación a la fecha de inasistencia. El formulario deberá ser completado firmado y sellado por los profesionales médicos particulares. Una vez concluidos los exámenes, deberán concurrir a la Auditoría Médica de la Sede Distrital correspondiente para la homologación de la licencia. Para ello, deberá hacerlo muñidos de los estudios e informes al solo efecto de acreditar su realización. El médico auditor evaluará la correspondencia de las prácticas realizadas según la edad y procederá a extender la constancia pertinente.





Los formularios de solicitud de las licencias para "exámenes médicos preventivos" estarán a disposición de los docentes en los establecimientos educativos, Consejos Escolares y página Web: <http://abc.gov.ar>.

ACERCATE A NUESTRAS SECCIONALES o  
CENTROS DE SALUD PARA RECIBIR  
ASESORAMIENTO, ATENCIÓN O CONSULTÁ CON  
TU MÉDICO DE CABECERA.

Materiales de Promoción de la Salud  
para los Docentes y la Comunidad

## 19 DE OCTUBRE DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

CUANTO ANTES LO DESCUBRÍS  
MÁS POSIBILIDADES DE CURARTE TENÉS

-  Las trabajadoras y trabajadores de la educación contamos con 2 (dos) días por año para exámenes médicos preventivos y/o prácticas de prevención para la salud, con goce íntegro de haberes.
-  El Programa SER del IOMA cubre el 100 % del control ginecológico preventivo anual, la mamografía a partir de los 35 años y cobertura en métodos anticonceptivos.
-  El IOMA contempla el 100 % del tratamiento oncológico integral.
-  Para nuestros afiliados, SUTEBA brinda el Programa Salud de la Mujer.

Secretaría de Salud – [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar)



"Este material puede incluir información específica para los docentes, como también información de interés para toda la comunidad".

## sabías que:

- El cáncer de mama es el **más común en las mujeres**.
- Afecta a una de cada ocho en el mundo**.
- En Argentina se diagnostican alrededor de **18 mil nuevos casos por año y mueren unas 5.200 mujeres por cáncer de mama**
- Detectado y tratado precozmente tiene más de un 90% de éxito terapéutico y por este motivo es fundamental realizar el control periódico.**
- La autoexploración y la mamografía son las acciones primordiales para descubrirlo.**
- Todas las mujeres con o sin antecedentes de cáncer de mama deben controlarse.**
- La mamografía anual a partir de los 40 años, es el método de rastreo más importante.**

## FACTORES DE RIESGO DE CÁNCER DE MAMA



Las mujeres tienen casi cien veces más posibilidades de desarrollar cáncer de mama que los hombres.

Cabe destacar que éste no aparece a causa de un golpe o por tocarse los senos, **sino por factores de riesgo**

**definidos como:**

- Envejecimiento*
- Tener antecedentes familiares directos de cáncer*
- Anomalías genéticas heredadas de madre o padre*
- Menarca temprana (primera menstruación antes de los 12 años)*
- Menopausia tardía*
- Utilización de terapias de reemplazo hormonal en la menopausia*
- Ausencia de embarazos o haber concebido al primer hijo después de los 30 años de edad.*
- Tener sobrepeso (aumenta el riesgo de cáncer de mama después de la menopausia).*
- Tabaquismo*

**Una dieta baja en grasas, el amamantamiento, la actividad física regular y no beber alcohol ayudan a disminuir sus riesgos.**

## MAMOGRAFÍA SÍ O SÍ

Para las mujeres de 40 años en adelante, la mamografía es un examen imprescindible, ya que a partir de esta edad el riesgo de la aparición de cáncer mamario aumenta considerablemente. Es un estudio con baja dosis de rayos x que permite detectar un nódulo antes que sea palpable.

### ¿QUÉ MUJERES DEBEN PRACTICARSE UNA MAMOGRAFÍA?

- Las mayores de 40 años en todos los casos.
- Por indicación de su médico, frente a situaciones especiales.
- Mujeres menores de 40 años con antecedentes familiares de cáncer de mama.

**No lo dudes, siempre consultá a tu médico de cabecera y/o ginecólogo.**

## ¿Qué nos debe llamar la ATENCIÓN?



- Asimetrías, enrojecimientos y retracciones del pezón.
- Nódulos.
- Cambios en el tamaño, coloración o forma de los senos.
- Aparición de protuberancias o hundimientos extraños en la superficie de las mamas.
- Secreción por el pezón sin motivo aparente.
- Movimiento en la posición de los pezones.

Para más información ingresá a [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar) // [www.ioma.gba.gov.ar](http://www.ioma.gba.gov.ar)