

fundaciónAVON

Tel. 0810 · 777 · 3863
fundacionavon@avon.com
www.fundacionavon.org.ar

 www.facebook.com/
fundacionavonargentina

 www.twitter.com/
fundacionavon

La salud en la mujer

A lo largo de la vida de una mujer, los tejidos de las mamas pasan por cambios naturales como la menstruación, embarazo, lactancia materna, menopausia y cambios de peso normales. Cuidate.

18-39 años
Consultar al médico.

40 a 65 años
Visitar a un especialista
+ 1 mamografía anual.

65 a 75 años
Consultar al médico
+ 1 mamografía
cada dos años.

Estas recomendaciones pueden variar según indicaciones médicas.

Este mes
¿ya te hiciste
el autoexamen?

ene feb mar abr may jun



jul ago sep oct nov dic



fundaciónAVON

Autoexamen mamario



Autoexamen mamario

El primer paso para comenzar a cuidarte es el autoexamen de mama, se recomienda hacerlo mensualmente a partir de los 18 años.

Elegí un día fijo al mes, fácil de recordar, para realizarlo una semana después de tu menstruación. Lo podés hacer en la ducha, acostada y/o frente al espejo.

Comenzá a cuidarte en **5** pasos:

PASO 1. Frente al espejo

Es importante observar y conocer el aspecto de tus mamas. Ubicarse frente al espejo (Ver Figuras) y comparar ambas mamas.



Manos al costado del cuerpo.



Manos en la cintura.



Manos en la nuca.

Buscar alteraciones, irregularidades, bultos, durezas, hendiduras o secreciones de líquidos.

PASO 2.



Levantar un brazo y presionar con la yema de los dedos en forma circular. Comenzar el recorrido desde afuera hacia adentro, hasta llegar al pezón.

PASO 3.



Presionar entre los dedos el pezón. Y controlar que no haya secreciones de líquidos.

PASO 4. Acostada



Colocar una almohada bajo el hombro con el brazo levantado y pasar la mano bajo la cabeza.

Repetir paso 2 y 3.

PASO 5.



Recorrer con los dedos toda la superficie de la mama, de arriba a abajo y de izquierda a derecha.

Realizar los **5** pasos en ambas mamas.