

## Cuido Centrado en el Beneficiario y Familia

### El autoexamen del seno: Sólo te toma 10 MINUTOS al Mes

Cada año, una de cada 3,700 mujeres entre las edades de 30-34 años desarrolla cáncer de seno. El cáncer de seno es la segunda causa de muerte en las mujeres en Puerto Rico. La edad aumenta el riesgo a padecer de cáncer de seno, por lo que una de 26 mujeres entre las edades de 62-69 años desarrolla cáncer de seno. **¿Estás en riesgo? Hágase un auto examen y una mamografía**

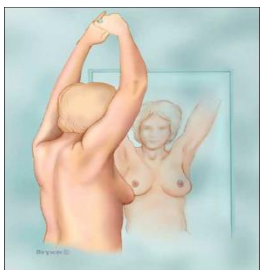
#### AUTO EXAMEN DE LOS SENOS



Ponga una almohada bajo el hombro derecho y coloque su mano derecha detrás de su cabeza con el codo doblado y ligeramente hacia arriba. Esto distribuye los senos en forma pareja sobre el tórax. Con la yema de los dedos examine el seno derecho haciendo movimientos circulares como si fuera la esfera de un reloj. Busque si palpa alguna masa o abultamiento.



Mueva los dedos hacia el pezón, con el mismo movimiento circular, hasta llegar al centro. Repita con la mano derecha en el pecho izquierdo y busque si hay hundimiento. Al llegar al pezón apriete suavemente y observe si hay alguna secreción, hinchazón o hundimiento. Si la hay, informe a su médico, inmediatamente.



Levante los brazos sobre la cabeza. Busque si hay hinchazón o hundimiento en la piel y cambios en el pezón. Repita con los brazos caídos. Luego con las manos en la cintura presione con los dedos para levantar los músculos del pecho. Raramente, los pechos son iguales, si se auto examina mensualmente reconocerá con facilidad cualquier cambio en sus senos.



Palpe los senos mientras se baña. Mueva su mano suavemente cerca del seno, areola o pezón. Busque hinchazón o hundimiento. Use la mano derecha para el pecho izquierdo. Repita con la mano izquierda en el pecho derecho.



**El autoexamen del seno:  
Sólo te toma 10 MINUTOS  
al Mes**

*10 minutos al mes pueden  
salvar tu vida. Examínate*

#### ¿Qué son los QIOs?

El Programa de las Organizaciones de Mejoramiento de la Calidad (QIO) es parte integral de la Estrategia de Calidad Nacional promovida por el Departamento de Salud de los Estados Unidos. Somos el programa federal mas grande dedicado a mejorar la calidad de los servicios de salud a nivel de comunidad. Nuestras tres grandes metas: mejor cuidado para el paciente, mejor salud para individuos y comunidades y Cuido económicamente razonable. Esto lo logramos a través del mejoramiento. Esto lo logramos mediante la integración del paciente, proveedores y médicos.

En Puerto Rico, QIPRO es la Organización de Mejoramiento de la Calidad de Medicare.

## La Mamografía

Conoce qué es una **MAMOGRAFÍA** y examínate

La **mamografía** es una **radiografía (rayos X) de los senos** con un bajo nivel de radiación.

La mamografía detecta el cáncer de seno aún cuando es tan pequeño que ni tú, ni el médico o enfermera lo puede detectar, palpar o sentir.

Hoy día, los avances tecnológicos ayudan a evitar las molestias del pasado.

**Infórmate en tu centro radiológico más cercano.**

**MEDICARE te ayuda a pagar tu mamografía.** No tienes que tener el deducible de los \$100 anuales y solo pagas el coseguro (20%).

**Llama al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**

### Recomendaciones

La detección de cáncer de seno a tiempo te da más oportunidad de sobrevivir a esta enfermedad.

- Hágase un auto examen al menos una vez al mes. Sólo te tomará 10 minutos.
- Comparta con su pareja el auto examen de los senos. Uno de cada 100 hombres también contrae cáncer de seno.
- Hágase la mamografía una vez al año. Si su médico no la recomienda, **pídasela**.
- Solicítele a su médico un examen clínico una vez al año.



CITY VIEW PLAZA  
CARRETERA 165 KM 1.2 TORRE 1 SUITE 412  
GUAYNABO, PUERTO RICO 00968  
TELÉFONO: 787-641-1240  
FAX: 787-641-1249