

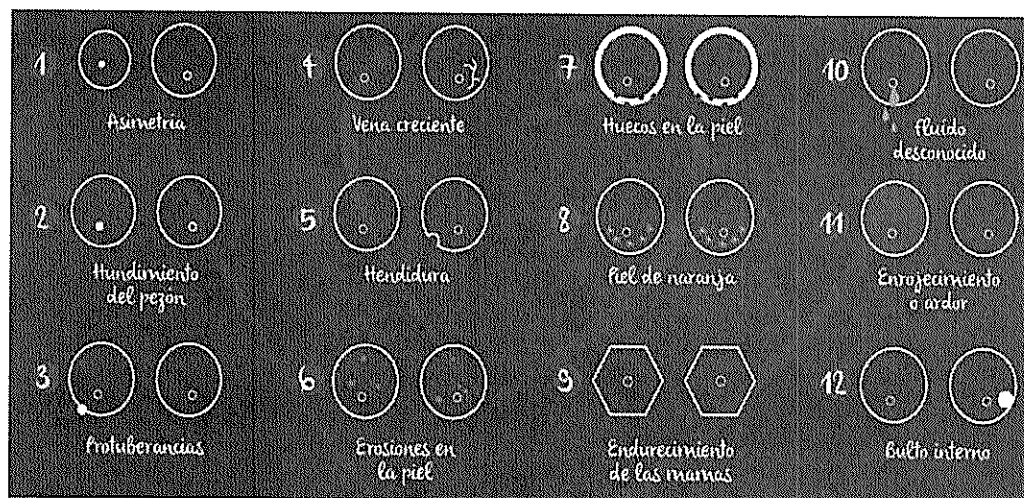
¿QUE ES EL AUTOEXAMEN DE MAMAS?

Un autoexamen mamario es un control que podrá realizar usted misma para saber si tiene alguna clase de bulto, de protuberancia o alguna irregularidad en sus pechos, este implica examinar exhaustivamente sus pechos.

¿POR QUÉ DEBEN REALIZARSE AUTOEXÁMENES MAMARIOS?

Realizarse el autoexamen mamario es una tarea extremadamente importante que la ayudará a gozar de un estilo de vida sano y saludable. Los exámenes mamarios realizados de manera periódica y apropiadamente pueden ayudarla a detectar signos de lesiones compatibles con cáncer de mamas.

SIGNOS DE ALARMA



¿COMO REALIZAR EL AUTOEXAMEN?

Practícalo sin falta una vez al mes 10 días antes o 10 días después de tu periodo, si estas en edad menopáusica escoge un día fijo. 4 minutos que pueden salvar tu vida.



Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas esta deformada, si hay cambios en el color o si el pezón esta desviado o hundido



Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente, inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.



Ahora observa los cambios en los brazos extendidos, hacia arriba.



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón

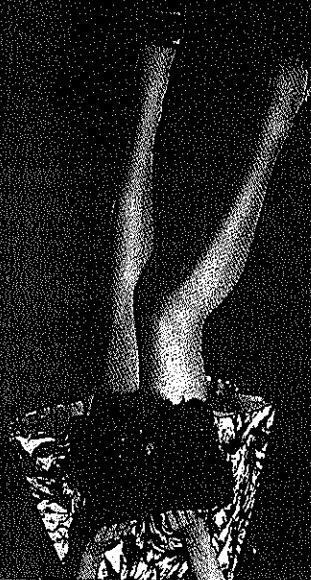


Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo la espalda



Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

La mayoría de casos
donde hay presencia
del virus, se resuelven
espontáneamente.



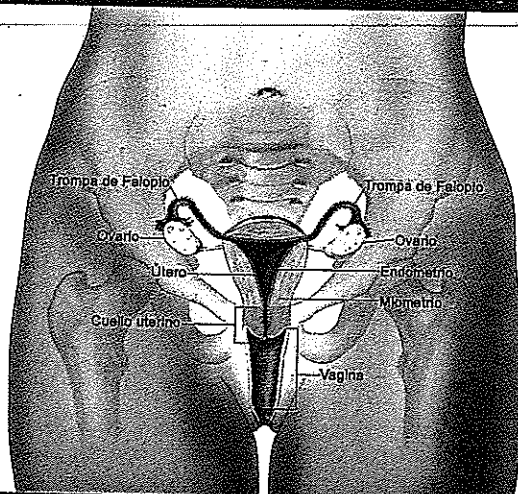
PRUEBA DEL ADN DEL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

A diferencia de la citología, es una prueba que se realiza cada 5 años. Es un examen similar, en el que se analiza el ADN de las células para determinar si hay infección por el VPH. Si el resultado de la prueba es positivo, indica que tiene el virus, pero no necesariamente que la mujer tenga cáncer.

EN TU VIDA

¿DÓNDE ESTÁ UBICADO EL CUELLO UTERINO?

El cuello uterino está ubicado en la parte inferior del útero o matriz, conecta el útero con la vagina.



¿CÓMO SE ORIGINA EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO?

El cáncer se desarrolla por el **Virus del Papiloma Humano (VPH)**, que se transmite a través de relaciones sexuales.

Hazte la citología después de los 25 años y también la prueba del ADN-VPH si tienes más de 30.

La persistencia del virus de papiloma humano de alto riesgo, puede generar cáncer de cuello uterino.

■ CITOLOGÍA VAGINAL

Es un examen sencillo para detectar tempranamente células malignas del cuello del útero.

ESTOS EXÁMENES

Fecha:	Mayo 2024	Agencia:	SAN ANDRES	
Tema:	Autoexamen de mama/citología vaginal/anal y examen Prostatol.			
Nombre Completo	No. de Identificación	EAPB	Médico Tratante	Firma Usuario
A. E. V	15243702	N/eps	DRA Shirley	Carolina (hija)
D. R. J.	18.009.653	formag.	DRA Shirley	[Firma]
S. D. M.	1123634452	Neps	DRA Shirley	[Firma]
NH T. B.	40985912	formag	DRA Shirley	Nelly M. T.
G. A. C. A.	70.129.655	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
B. A. S. G	7.101.693.431	NLEP	DRA Shirley	[Firma]
A. A. L. B	1.006.868.631	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
B. D. V. B	1.006.868.971	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
I. C. B	1032451092	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
H. A. N.	18.008.472	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
H. E. B. B	91534304	Armada	DRA Shirley	[Firma]
H. A. G. A.	7.442.727.	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
Nombre del funcionario que realiza la actividad:		Ciliana Kelly		
		Cargo: enfermería		



UIMIOSALUD
Mejoramos su Calidad de Vida

**REGISTRO DE ASISTENCIA
ACTIVIDADES EDUCATIVAS DE ATENCIÓN
MULTIDISCIPLINARIA**

CODIGO: GAA-FR-030-3

Vigente desde:
25/06/2024

Hoja 1 de 1

Fecha:

Mayo

Agencia:

San Andres

Tema:

Autoexamen de mama / citología vaginal / Anal y examen prostático

Nombre Completo	No. de Identificación	EAPB	Médico Tratante	Firma Usuario
J. P. Ch. Ech.	1123.627.994	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
S. V. B.	40903904	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
G. C. H.	73.084.888	N/eps	DRA Shirley	GRISALES
H. L. M.	8.533.982	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
R. A. M. B.	1123.628.370	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
H. B. O.	1123.628.673	N/eps	DRA Shirley	Vera Espino
N. J. G.	40.989.180	N/eps	DRA Shirley	ANAY BELUGO
		N/eps	DRA Shirley	[Firma]
		N/eps	DRA Shirley	[Firma]
Nombre del funcionario que realiza la actividad: Giliana Kelly		Cargo: enfermera		

REGISTRO DE ASISTENCIA ACTIVIDADES EDUCATIVAS DE ATENCIÓN MULTIDISCIPLINARIA

CODIGO: GAA-FR-030-3

 Vigente desde:
 25/06/2024

Hoja 1 de 1

Fecha:

Mayo

Agencia:

SAN ANDRES

Tema:

Autoexamen de mama / citología vaginal / anal y examen prostata

Nombre Completo	No. de Identificación	EAPB	Médico Tratante	Firma Usuario
O. C. R.	45.505.944	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
O. S. P.	18.000.446	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
S. B. R.	78.018.855	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
M. C. H. H.	39.150.732	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
M. A. H. L.	40.992.973	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
R. C. G.	15.243.989	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
J. A. V. V.	18.011.157	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
G. Z. B.	45.530.550	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
J. M. P. R.	15.243.325	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
D. L. S.	32.746.682	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
E. R. J.	8.602.802	N/eps	DRA Shirley	[Firma]
K. G. J. P.		N/eps	DRA Shirley	[Firma]
Nombre del funcionario que realiza la actividad: <i>Giliana Kelly</i>		Cargo: <i>Enfermera</i>		