

SensiFemme

Guante de autoexploración mamaria

LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE USO

La autoexploración mamaria es una técnica que consiste en la propia palpación y observación que toda mujer debería realizar de forma mensual para detectar la aparición de cualquier anomalía o cambio que se produzca en el pecho. Esta autoexploración es especialmente importante de cara a una posible detección precoz de un cáncer de mama. Cualquier alteración que se perciba en el pecho debe ser consultada a un especialista.

1. ¿Qué es Sensifemme Guante para autoexploración mamaria y para qué sirve?

El guante Sensifemme es un dispositivo para la autoexploración mamaria fabricado con materiales de grado pharma dispuestos de tal manera que, con su uso, se incrementa notablemente la sensibilidad al tacto y permite mediante un método sencillo, higiénico y efectivo percibir de forma más evidente los tejidos de la mama.

2. ¿Cómo utilizar Sensifemme, Guante para autoexploración mamaria?

Antes de la primera autoexploración con el guante es recomendable hacerse un reconocimiento detenido de las mamas para tener una percepción del aspecto y la consistencia normal de las mismas, lo que permitirá posteriormente identificar posibles anomalías.

Como pauta la autoexploración mamaria debe realizarse una vez al mes, entre 7 y 10 días después de haber terminado la menstruación, ya que durante la misma o en los días anteriores existe la posibilidad de que las mamas presenten hinchazón y/o dolor.

Las mujeres embarazadas o que ya han superado la menopausia podrán fijar un día concreto del mes para efectuar la autoexploración siendo recomendable elegir siempre el mismo día.

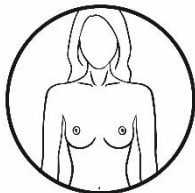
Las madres lactantes deben realizarla después de dar el pecho a su bebé.

Las mujeres con implantes mamarios deberán acudir a su cirujano para que les ayude a distinguir entre el implante y el tejido mamario.

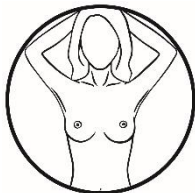
PASO 1: OBSERVACIÓN DE LAS MAMAS

Toda autoexploración debe hacerse de una manera pausada y consciente.

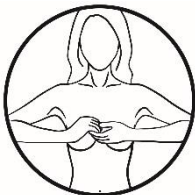
Para una correcta autoexploración con el guante, debe seguir los siguientes pasos:



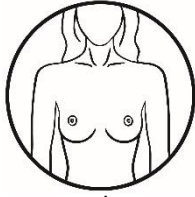
1.- Con los brazos caídos a ambos lados de su cuerpo, observe sus pechos. Fíjese en su volumen, contorno y en la textura de la piel, su aspecto y coloración. El pecho debe tener un contorno liso y regular. Si observa la piel con pliegues, zonas rugosas o con una textura similar a la piel de naranja, consulte con su médico.



2.- Coloque los brazos en alto y compare un pecho con otro. Observe si existe alguna diferencia entre ambas axilas.



3.- Coloque las manos a la altura de los hombros, cógase las manos y haga fuerza tirando hacia fuera para tensar los músculos y hacer más visible cualquier alteración en las mamas.



4.- Con los brazos a ambos lados del cuerpo examine de cerca los pezones y aureolas. Observe si hay diferencias en su forma o tamaño, así como la existencia de protuberancias, costras o lesiones en la piel.

Apriete ligeramente el pezón para ver si hay secreción de líquido. En caso de que ocurra, recuerde el aspecto que tenía (transparente, lechoso o sanguinolento) para comentarlo con su ginecólogo.

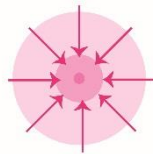
PASO 2: LA PALPACION DE LAS MAMAS

Intente seguir siempre un mismo orden de palpación, sin ir dando saltos de una zona a otra.

Mama izquierda. Túmbese boca arriba, levante el brazo izquierdo poniendo el antebrazo debajo de la cabeza. Introduzca la mano derecha en el guante de forma que la cara que contiene el aceite quede sobre el pecho izquierdo. Coloque el guante sobre el pecho y sin moverlo de su posición, con los dedos de la mano derecha juntos y estirados recorra toda la mama izquierda dentro del bolsillo del guante con los siguientes movimientos:



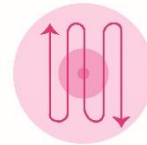
ESPIRAL



RADIAL



CIRCULAR



LINEAS ASCENDENTES
Y DESCENDIENTES

Cuando termine, sin cambiar de postura, explore su axila izquierda.

Conviene ser especialmente cuidadosa con la exploración del llamado *cuadrante supero-externo* de la mama, que es la parte más próxima a la axila, ya que esta zona es donde se detectan más de la mitad de los cánceres de mama.

Para la exploración de la mama derecha se debe actuar de igual manera. Si tiene alguna duda sobre la realización de la técnica, no dude en consultar con su médico.

3. Advertencias y precauciones

El autoexamen no reemplaza las visitas periódicas a su ginecólogo, así como la realización de mamografías periódicas.

- El guante SensiFemme es reutilizable. El tiempo de uso es de 18 meses aproximadamente. Se puede lavar con agua y jabón neutro, después secar con una toalla limpia y suave.
- Tenga cuidado con las uñas largas u objetos punzantes, ya que podrían agujerear el guante.
- Mantener lejos de fuentes de calor intensas como estufas, fuego, radiación solar, etc.
- No pisar ni comprimir el guante.
- Mantener fuera del alcance de los niños
- Conservar en un lugar limpio, fresco y seco

El guante SensiFemme es servido con una película externa protectora, antes del primer uso debe ser lavado con agua tibia y jabón neutro.

Fabricante:
Best Breathe Company, S.L.
Apto. de correos 235
03430-Onil – España
Tel.: +34 965 565 946
info@best-breathe.com
www.best-breathe.com

