



*Toda/o usuario de FONASA puede inscribirse en un Centro de Salud APS en Buin y optar gratuitamente a la atención de un(a) matró(n)a, así como a la de otros profesionales de Salud*

## **COMO INSCRIBIRSE EN EL CENTRO DE SALUD APS:**

- Fotocopia de su cédula de identidad
- Certificado de residencia o cualquier boleta de servicios en el que figure su dirección y su nombre



## **CENTROS DE SALUD EN BUIN APS**

**CESFAM Dr. Héctor García**  
**CECOSF Dr. Héctor García**  
**CESFAM Maipo**  
**PSR Viluco**  
**PSR Valdivia de Paine**  
**CESFAM Alto Jahuel**  
**CECOSF Dr. Ramón Galindo**  
**PSR El Recurso**  
**PSR Los Morros**

## **HORARIO**

**LUNES A JUEVES**

08:00 - 17:00 Hrs

**VIERNES**

08:00 - 16:00 Hrs

# **DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE MAMA**

*SOLICITA UNA HORA CON MATRÓN(A) DE CENTRO DE SALUD*



*¿Sabías que 85 de cada 100 mujeres con cáncer de mama, no tienen antecedentes familiares?*

## TE RECOMENDAMOS:

- Realizarte examen físico de mamas de forma periódica
- Asistir anualmente a control con matrn(a) de tu centro de salud para realizacin de mamografía y/o ecografía mamaria según corresponda

**SALVEMOS VIDAS  
¡DETECTEMOS A  
TIEMPO!**

## AUTOEXAMEN DE MAMAS



### 1 EN LA DUCHA

Levanta tu brazo izquierdo. Con la yema de tus dedos, examina tu pecho. Comienza por la parte superior del contorno y prosigue en sentido circular hasta llegar el pezón. Examina también tu pecho con movimientos verticales, desde el esternón hacia la axila y repite el proceso en el otro lado



### 2 REPOSTADA

Coloca una almohada debajo de tu axila y realiza los mismos movimientos de control que en la ducha.



### 3 FRENTE AL ESPEJO

Con tus brazos en ambos costados, revisa tus mamas buscando nódulos, retracciones, formas irregulares u otros cambios en las apariencias de los senos y los pezones. Repite el procedimiento con tus brazos encima de la cabeza

## SEÑALES DE ALERTA:

*“Reconocerlas a tiempo puede salvar tu vida”*



El cáncer de mama es más frecuente en las mujeres, pero existen signos que nos pueden ayudar a detectarlo a tiempo.

**Conocer tu cuerpo es el primer paso.** Al observarlo y tocarlo puedes darte cuenta de esas señales que te indican que algo pasa.

