

A large, stylized pink awareness ribbon is positioned on the right side of the page, looping and flowing downwards. It has a soft, glowing effect.

Guía Específica de Cuidados de la Mujer



Bienvenido a su centro médico de confianza



PODOLOGÍA

ESTUDIO BIOMÉTRICO DE LA PISADA



RADIOLOGÍA

ORTOPANTOMOGRAFÍA / CONVENCIONAL / MAMOGRAFÍA



ENFERMERÍA

UNIDAD DE ENFERMERÍA



NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

DIETAS PERSONALIZADAS / OBESIDAD INFANTIL



FISIOESTÉTICA

ELECTRO ESTIMULACIÓN MUSCULAR



ECOGRAFÍA 4D

EMOCIONAL 3D Y 4D



DEPILACIÓN LÁSER

LÁSER DE SYNERO-CANDELA ALEJANDRITA

Servicios Sanitarios y Asistenciales



DERMATOLOGÍA CLÍNICA

ENFERMEDADES DE LA PIEL, CABELLO Y UÑAS



MEDICINA ESTÉTICA

TRATAMIENTOS FACIAL Y CORPORAL



FISIOTERAPIA

REHABILITACIÓN TRAUMATOLÓGICA Y ORTOPÉDICA



GINECOLOGÍA

OBSTETRICIA / TRATAMIENTO DE INFERTILIDAD



ANÁLISIS CLÍNICOS

ANALÍTICA COMPLETA / ANÁLISIS GENÉTICOS



ODONTOLOGÍA

CLÍNICA ORAL / ESTÉTICA DENTAL



PSICOLOGÍA

PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y DEPORTIVA

Ante los PROBLEMAS UNICOS de la MUJER hay que tener en cuenta lo siguiente:



A partir de los 40: Realízate una mastografía , para detectar el cáncer de mama en fases iniciales



Entre los 25-64: Efectúa el papanicolau.
Detecta una posible lesión precancerosa en el útero.



Desde los 19: Debes comprobar tu presión arterial, niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa.



Si tienes más de 50: Hazte la prueba de densidad mineral ósea, para evitar osteoporosis.



En niñas de 11 años de edad, se aplica la vacuna contra el virus del papiloma humano.

Hábitos y Alimentación



No fumes.



No bebas alcohol.



Come alimentos saludables que contengan "grasas buenas" y consume fibra diariamente para ayudar al sistema digestivo.



Haz ejercicio.

Ácido Fólico

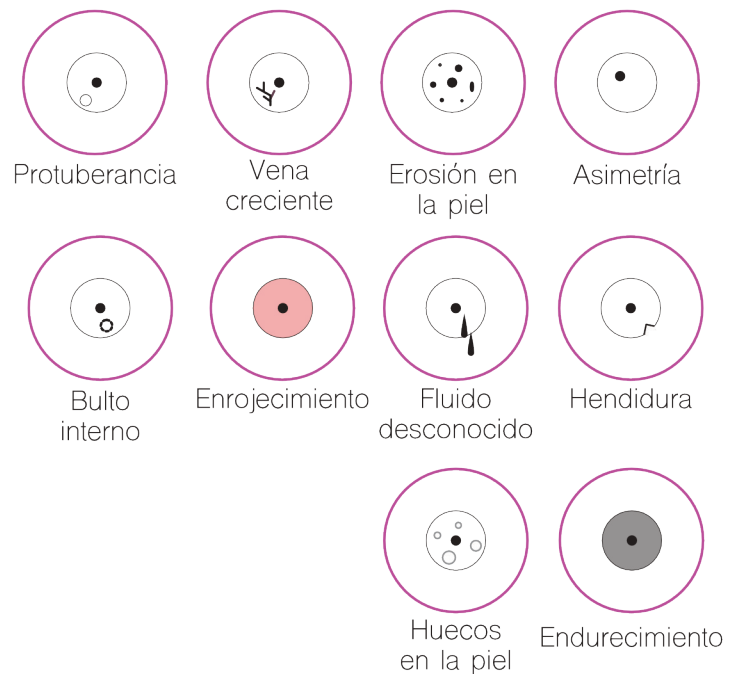
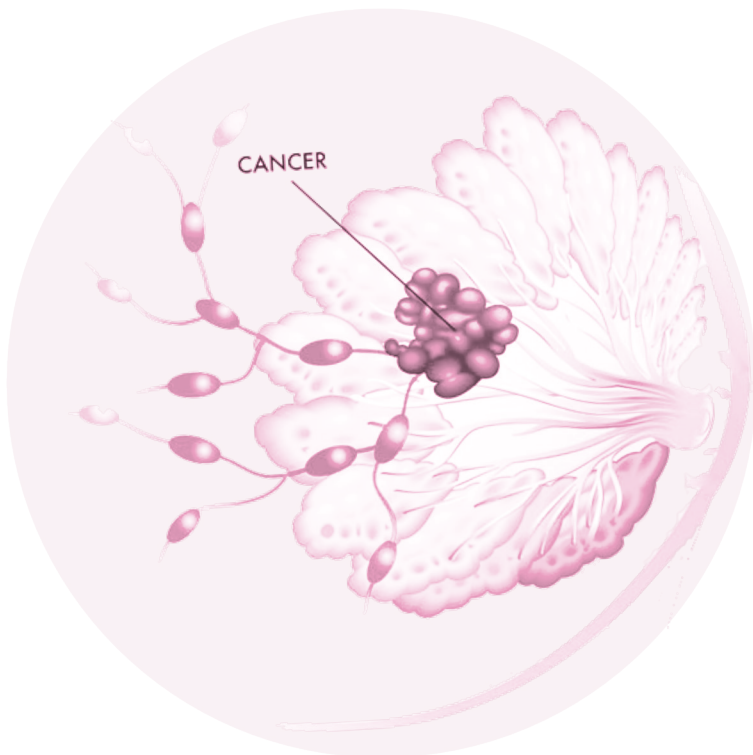
Si estás embarazada o deseas estarlo, ingiere al menos 400 microgramos al día. para evitar malformaciones en el bebé.

Cáncer de mama

Factores de Riesgo

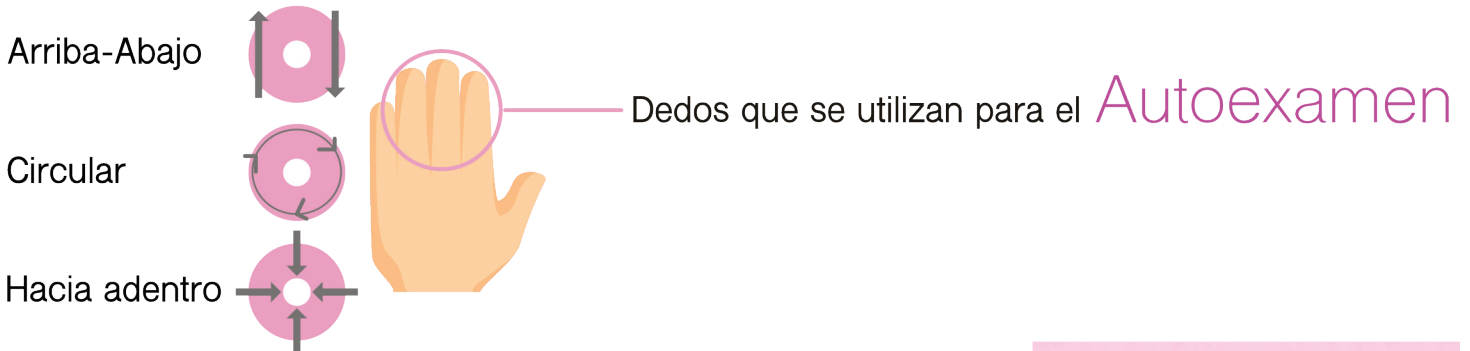
- Ser mujer.
- Menstruación temprana y menopausia tardía.
- Tener más de 45 años.
- Uso de anticonceptivos orales.
- Genética.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Vida sedentaria.
- Tejido mamario denso (depende de la edad, medicamentos, embarazo y genética).
- Haber recibido radiación anterior en un pecho en crecimiento.

Síntomas



Sólo un par de minutos...

Movimientos



Levanta el brazo del seno a examinar y con la mano contraria apriétalo suavemente, haciendo pequeños círculos, empezando en el borde exterior hasta el pezón buscando cambios. Repite la misma operación con el otro seno.

Examina cada parte del seno y la axila. Aprieta suavemente ambos pezones y fíjate si hay alguna secreción nueva o anormal. Revisa directamente el pezón: Oprímelo con un dedo para ver posibles cambios.

Delante de un espejo coloca los brazos a los lados, luego levántalos sobre la cabeza; inspecciona cada seno para ver si hay cambios de tamaño, forma contorno en cada uno. Busca arrugas, hendiduras o cambios en la textura de la piel.

Acostada, coloca una almohada debajo del hombro derecho y pon el brazo y la mano derecha detrás de la cabeza. Examina el seno derecho con la mano izquierda en movimientos circulares buscando anomalías. Repite esta operación en el seno izquierdo.



Pregúntale a tu médico

FACTORES DE RIESGO

En el cáncer de mama es muy importante la detección temprana

DIAGNOSTICO

Mamografía diagnóstica.
Ultrasonido mamario.
Biopsia.
Receptores hormonales

DETECCION

Mamografía.
Exploración clínica mamaria.
Autoexploración.

TRATAMIENTO

Cirugía.
Quimioterapia.
Radiación.
Terapia hormonal.
Cuidado paliativo.



INFORMACION

GENERAL

ESTADIOS CLINICOS

Cáncer metastásico.
Cáncer temprano vs Cáncer avanzado.
Estadísticas globales.
Descripción de estadíos.
Cáncer de mama metastásico postmenopáusico.

Asociaciones de referencia en España



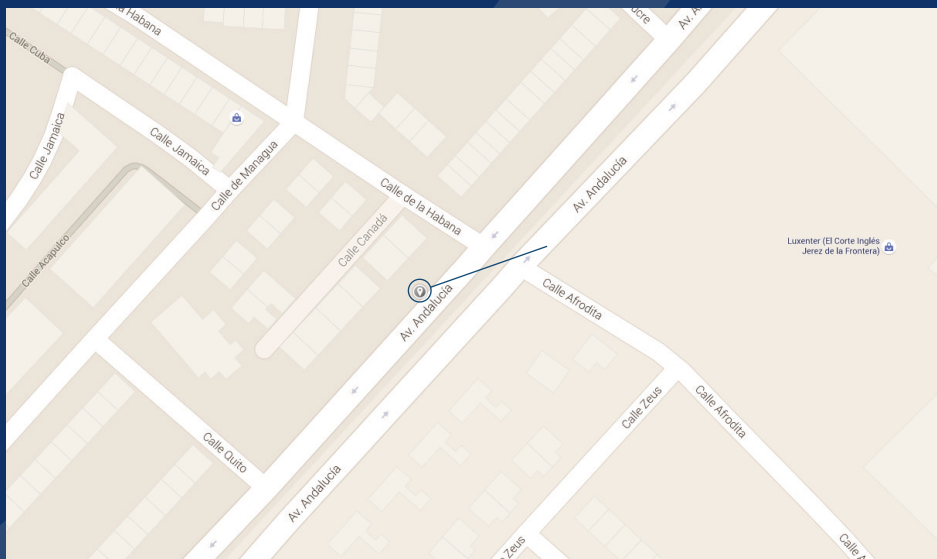
Para más información:

<https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/significado-cambios-en-los-senos>

www.inderlas.es



síguenos en facebook !!!



CENTRO MEDICO INDERLAS JEREZ

Avda. Andalucía, 79

Jerez de la Fra.

Tlfno. 956 346 042 - 630 048 061

inderlas.jerez@inderlas.es