



Sanidad Militar
DNSFFAA

Estrategia en salud

BOLETIN
INFORMATIVO

BIG DATA

BOLETÍN NÚMERO 24 - JUNIO 2022
Dirección Técnica de la D.N.S.FF.AA.
Departamento Investigación y Docencia

¿Realizaste tu
CONTROL MAMARIO?



¿Cómo controlas tus mamas?



EL SERVICIO DE MASTOLOGÍA funciona en el sector 9 del Hospital Central de las Fuerzas Armadas, fundado en el año 2000 por el Eq.Tte.Cnel.(M)(R) Bernardo Aizen. Nuestro equipo multidisciplinario, brinda a las usuarias asistencia en la prevención, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la patología mamaria. Está compuesto por cirujanos mastólogos, ginecólogos, oncólogos, imagenólogos, anatomopatólogos, licenciada en enfermería, enfermera, nutricionista y psicóloga, generando una atención rápida en el diagnóstico y tratamiento de la patología mamaria.

La modalidad de trabajo es mediante asistencia en policlínica. Existe una frecuencia diaria de policlínicas, a la que se puede acceder mediante la anotación por la página web. Cuando se trate de la primera consulta, deberá ser mediante pase médico.

Desde nuestro Servicio te invitamos a **CUIDARTE** y te damos algunos consejos de cómo hacerlo

AUTOEXAMEN MAMARIO:

Realizarte el autoexamen te permitirá conocer tus mamas, lo cual te hará notar un cambio rápidamente.

¿CUÁNDO REALIZARLO? entre el octavo y noveno día luego del ciclo menstrual. Si tienes la menopausia, se recomienda una vez al mes siempre en la misma fecha.

Aquí te dejamos como realizarlo:

Autoexamen de mama

1. Frente al espejo, observa el contorno y el tamaño de tus senos, buscando alguna anomalía.



2. Acuéstate, coloca una mano detrás de tu cabeza y presiona ligeramente tu seno con los dedos del medio de la otra mano, haciendo pequeños movimientos en círculo, hasta llegar al pezón.



3. Presiona suavemente el pezón para asegurarte de que no haya secreción, también revisa que no esté hundido.



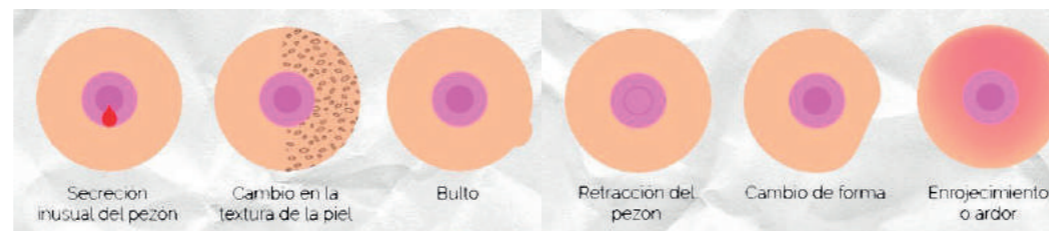
4. Palpa tu axila para buscar alguna anomalía.

Es muy importante que tengas presente que el autoexamen no sustituye el control médico ni la mamografía anual.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Si encuentras algunos de estos signos durante el autoexamen deberías consultar con el mastólogo:

- ⚡ Bulto en la mama o axila.
- ⚡ Secreción por el pezón.
- ⚡ Retracción del pezón o hundimiento reciente.
- ⚡ Dolor mamario.
- ⚡ Cambios en la coloración o cambios en la textura de la piel.

SIGNOS DE ALERTA DE CÁNCER DE MAMA



El control ES FUNDAMENTAL para prevenir EL CÁNCER DE MAMA



¿CUÁNDO REALIZARSE LA MAMOGRAFÍA?

Desde nuestro servicio te recomendamos realizarte una mamografía anual a partir de los 40 años.

Si tienes antecedentes te recomendamos consultar, para un correcto asesoramiento sobre el inicio de los controles.

El cáncer de mama es el más frecuente en la mujer, siendo la primera causa de muerte.

Se calcula una disminución aproximada del 30 % de la mortalidad por cáncer de mama gracias a la mamografía, por eso si sos mujer, mayor de 40 años y si aún no te controlaste, te invitamos a realizarte la mamografía.

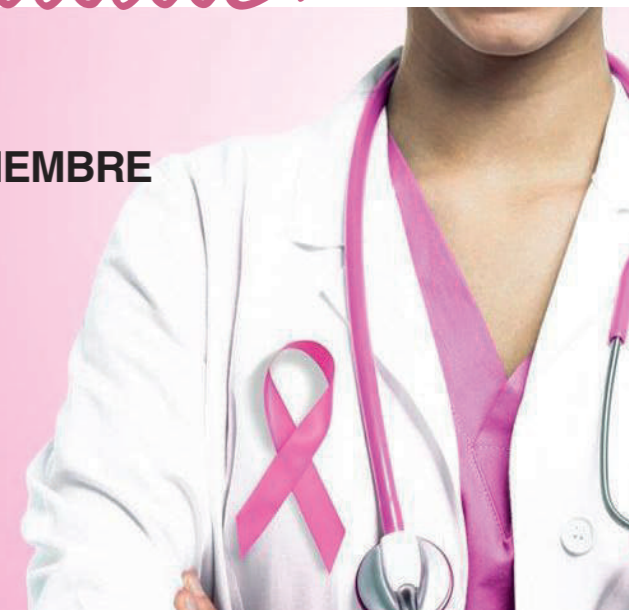
¡Recuerda: informarte depende de nosotros, controlarte depende de ti!

Agendate:

DURANTE TODO **AGOSTO Y SETIEMBRE**

A TRAVÉS DEL **1958**

SOLO CON LLAMAR SIN NECESIDAD DE ORDEN MÉDICA.



Indicada
 Recomendada
 Contraindicada

	Edad en meses							Edad en años			
	0	2	4	6	12	15	21	5	11	45	65
BCG											
Pentavalente*											
Polio											
Sarampión-Rubeola-Paperas**											
Varicela											
Neumococo 13V											
Hepatitis A											
Triple bacteriana (DPT)											
Doble bacteriana (dT)***											
Triple bacteriana acelular (dpaT)											
Virus del papiloma humano (VPH)											
Anti-influenza****						Se administra a partir de los 6 meses, cada año al inicio de temporada invernal					

La población inmigrante que llega al país deben adecuar sus vacunas al Certificado Esquema de Vacunación (CEV) vigente.
 *La vacuna pentavalente contiene los componentes DPT: Difteria, Pertussis (tos convulsa), Tétanos; HB: hepatitis B; Hib: *Haemophilus influenzae* tipo b.
 **Los nacidos después del año 1967 que no puedan certificar 2 dosis de vacunas SRP deben iniciar o completar el esquema de vacunación.
 ***A partir del año 2020, la vacunación de adultos con dT se modificó para aquellos que puedan certificar 5 o más dosis de vacuna antitetánica, requiriendo la administración de una dosis refuerzo a los 45 y 65 años.
 ****La vacuna antigripal se recomienda especialmente en aquellos grupos considerados de riesgo por grupo etario, exposición laboral o comorbilidad.

Las vacunas previenen múltiples enfermedades que, de no estar correctamente inmunizados, podrían causar graves problemas de salud, discapacidad o incluso la muerte.

En el año 1982 se creó en Uruguay el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), programa obligatorio que incluyó vacunas para las principales enfermedades inmunoprevenibles.

Actualmente, las vacunas del Programa Nacional de Vacunación (PNV) pueden recibirse en forma gratuita y universal en todos los puestos de vacunación del país, tanto públicos como privados, independientemente del prestador al cual pertenece el usuario.

Durante los años 2020 y 2021, como consecuencia de la Emergencia Sanitaria por COVID-19, se priorizó la vacunación a niños hasta los 15 meses.

Es de gran importancia verificar que contemos con un Certificado Esquema de Vacunación (CEV) al día y en caso de no tenerlo dirigírnos a un Vacunatorio, para que el personal pueda actualizarlo. Para asegurar la efectividad y seguridad de la vacunación es fundamental que, no solo los niños y los adultos reciban las vacunas que integran el CEV, sino que lo hagan oportunamente, es decir, en el tiempo que éste lo determina.

Se actualizó el Certificado Esquema de Vacunación (CEV), donde las principales modificaciones son: la segunda dosis de la vacuna contra sarampión rubeola y paperas (SRP) se administra a los 15 meses y no a los 5 años como hasta el 2019, y que la vacuna doble bacteriana (dT) tiene únicamente dos dosis de refuerzo que deben recibir los adultos a los 45 y a los 65 años.



No dejemos de VACUNARNOS



El Vacunatorio de la D.N.S.FF.AA. se encuentra en 8 de octubre 3050. Horario de atención de lunes a viernes de 08:00 a 12:00 horas.



Desde el Departamento de Investigación y Docencia te invitamos a ingresar a la página de Sanidad Militar:

<https://www.dnsffaa.gub.uy/investigacion-y-docencia> donde podrás visualizar las novedades referentes al Departamento.

D.N.S.F.F.AA.

Dirección Técnica de la D.N.S.F.F.AA.

Departamento de Investigación y Docencia

Av. 8 de Octubre 3050

HORARIO DE ATENCIÓN:

DE 07:00 A 14:00 HS.

TELÉFONOS:

24876666 / int. 1390

Tel.Directo: 24875226

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

Dpto. Investigación y Docencia

Cap.(Q.F.) Dr. Pablo CABRAL

Tte.2do.(N) Monica CORREA JULIANI

Diseño y Edición Gráfica

Cbo.2da.(Esp.B) Noelia GONZÁLEZ

RESPONSABLES DE REDACCIÓN:

Dpto. de Epidemiología de la D.N.S.F.F.AA.

Jefe: Tte.1ro.(M) Gustavo GAGLIANO

Servicio de Inmunizaciones:

Jefa: Tte.1ro.(N) Ma. José AGUIRRE

Servicio de Mastología del H.C.F.F.AA.

Jefa: Tte.2do.(M) Susana REYES

FUENTES:

Tema: Cáncer de mama

Info:<https://www.elcordillerano.com.ar/noticias/2019/10/13/83714-autoexamen-mamario-una-herramienta-basica-para-la-prevencion-del-cancer-de-mama>

Imágenes:https://www.freepik.es/vector-gratis/gradiente-dia-internacional-contra-cancer-mama-coleccion-etiquetas-letras_17541947.htm#query=cancer%20de%20mama&position=14&from_view=search

https://www.freepik.es/vector-gratis/fondo-mes-concientizacion-sobre-cancer-mama-plano-dibujado-mano_17897212.htm#page=3&query=cancer%20de%20mama&position=13&from_view=search

https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-mes-concientizacion-sobre-cancer-mama-acuarela_17540907.htm#page=7&query=cancer%20de%20mama&position=47&from_view=search

<https://larazon.co/monteria/el-autoexamen-mensual-es-clave-en-la-lucha-contra-el-cancer-de-mama-ese-vidasinu/>

<https://ar.pinterest.com/pin/640144534546615128/>

<https://www.vecteezy.com/vector-art/1859455-breast-cancer-awareness-month-female-with-waving-pink-ribbon>

<https://secure-embed.rtv.es/drmn/embed/video/2574135>

Tema: Inmunización

Info:<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/vacunas>

Imágenes:https://www.freepik.es/vector-gratis/plantilla-tarjeta-registro-vacunacion-coronavirus-plano-organico_13914344.htm#page=2&query=vacunas&position=49&from_view=search

<http://www.emeuno.com.uy/contenido/Semana-Mundial-de-la-Inmunizacion-186>

