

# AWARE™ BREAST SELF-EXAM PAD

## Indicaciones para su uso

La almohadilla Aware<sup>MR</sup> está diseñada para utilizarse como un auxiliar en la autoexploración de las mamas. La almohadilla Aware<sup>MR</sup> reduce la fricción y puede resultar en una exploración más fácil y cómoda. Se debe hacer la autoexploración primero solamente con las manos y luego con la almohadilla Aware<sup>MR</sup>. Lea y siga las instrucciones de este folleto para un uso adecuado de la almohadilla Aware<sup>MR</sup>.

## Descripción de la almohadilla Aware<sup>MR</sup>.

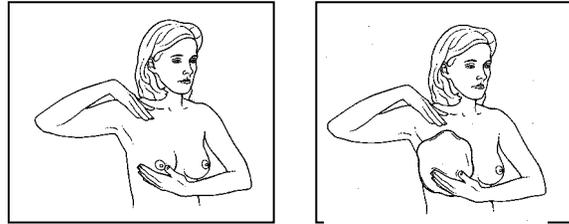
La almohadilla Aware<sup>MR</sup>. Es un dispositivo médico que se compone de dos capas de plástico con líquido sellado en medio de estas capas. La almohadilla Aware<sup>MR</sup> reduce la fricción entre sus dedos y sus mamas. La almohadilla Aware<sup>MR</sup> se adhiere levemente a su piel. Cuando Ud. pone los dedos sobre la almohadilla Aware<sup>MR</sup> y presiona firmemente contra ella, sus dedos se deslizarán suavemente por sus mamas.

## Instrucciones de Uso

Hagas una exploración completa de las mamas usando solo las manos. Luego, coloque la almohadilla Aware<sup>MR</sup> sobre el seno desnudo y repita la autoexploración. La capa superior de la almohadilla Aware<sup>MR</sup> se moverá fácilmente sobre la capa inferior debido a la fricción reducida. A continuación vea las figuras que ilustran la autoexploración con y sin la almohadilla Aware<sup>MR</sup>:

## Exploración usando la almohadilla Aware<sup>MR</sup>

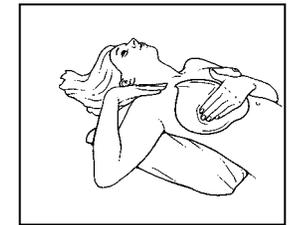
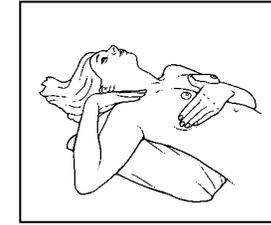
La autoexploración de mamas debe realizarse de pie y luego recostada. Es muy importante que se realice la autoexploración usando primero solo las manos y después con la almohadilla Aware<sup>MR</sup>. Asegúrese de usar el tiempo suficiente para explorarse ambos senos completamente.



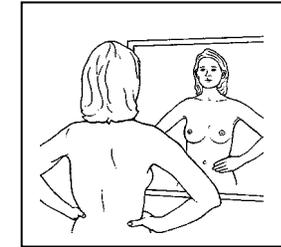
A. El primer paso para la autoexploración de mamas debe realizarse de pie. Comience con la exploración sin almohadilla de su mama derecha levantando el brazo derecho como se ve en la figura. Levantar el brazo asegura una distribución uniforme del tejido de las mamas para un examen más completo. Haciendo presión con los dedos, repase cada parte de la mama hasta la axila buscando cualquier protuberancia o zona endurecida. Una vez que ha terminado la exploración usando sólo las manos, repita el procedimiento ahora con la almohadilla Aware<sup>MR</sup>. Sosteniendo la almohadilla Aware<sup>MR</sup> sobre su mama, presione firmemente sobre la almohadilla Aware<sup>MR</sup> con sus dedos y repase cada parte de la mama hacia la axila. Recuerde, se debe buscar protuberancias o zonas endurecidas. Realice ahora la exploración con y sin almohadilla Aware<sup>MR</sup> en su mama izquierda.

### IMPORTANTE

Si descubre una protuberancia, rugosidad o secreción durante ya sea el examen sin almohadilla Aware<sup>MR</sup> o con ella, es importante que acuda al médico lo más pronto posible.



B. El segundo paso de la autoexploración debe realizarse recostada sobre su espalda. Coloque una almohada debajo de su hombro derecho como se muestra en la figura. Esto le ayudará a distribuir el tejido de la mama sobre la pared torácica. Levante su brazo derecho para y examine su mama derecha. Recuerde examinar cada parte de su mama hacia la axila buscando alguna protuberancia o zona endurecida. Este examen debe hacerse con y sin la almohadilla Aware<sup>MR</sup> en las dos mamas.



C. El tercero y último paso de la autoexploración de mamas debe hacerse de pie frente a un espejo. Con sus manos a los costados, busque cualquier cambio en aspecto de la piel de sus mamas como hoyuelos o rugosidad. Luego coloque sus palmas sobre sus caderas y presione firmemente, flexionando los músculos del pecho. Revise si hay algún cambio. Apriete levemente un pesón con el dedo pulgar y el dedo índice para ver si hay alguna secreción. En caso de haber secreción deberá comentarlo con su médico.

## ¿Por qué es tan importante la autoexploración de mamas?

Al realizarse este examen en forma regular, Ud. Se familiarizará con lo que es normal en su cuerpo. Si se familiariza con lo que es normal, también podrá reconocer cualquier cambio que ocurra. Si hay algún cambio, deberá notificarlo a su médico.

Realizar estas autoexploraciones le ayudará a sentirse tranquila cada mes. Pero recuerde que la autoexploración de las mamas es solo una parte del buen cuidado de la salud de esta parte del cuerpo. Es muy importante que se haga exámenes clínicos y mamogramas en forma regular según lo aconseje su médico.

## ¿Cuándo es el mejor momento para explorar sus mamas?

Debe hacerse la autoexploración una vez al mes dentro del término de una semana después del periodo menstrual. En este tiempo es cuando sus mamas tienen menos probabilidad de hipersensibilidad o inflamación. Si ya no tiene periodos menstruales, o si sus periodos no son regulares, explore sus mamas cada mes, de preferencia el mismo día cada mes. Elija un día que sea fácil de recordar (tal vez el primer día de ese mes).

### IMPORTANTE

Es muy importante que entienda los tres componentes necesarios de un programa amplio de examen de las mamas.

- Autoexploración de mamas (con o sin la almohadilla Aware<sup>MR</sup>)
- Exámenes clínicos de las mamas en forma regular con su médico
- Mamogramas

La autoexploración de mamas con o sin la almohadilla Aware<sup>MR</sup> no constituye un sustituto del mamograma o del examen clínico por parte de su médico.

Es muy importante que Ud. se haga exámenes clínicos y mamogramas en forma regular según lo indique su médico.

Informe a su médico de cualquier cambio encontrado en la autoexploración ya sea con o sin la Aware<sup>MR</sup> para una valoración adecuada.

## Cómo emplear su almohadilla Aware<sup>MR</sup>

Para usar a almohadilla Aware<sup>MR</sup>, Ud., deberá primero familiarizarse con la forma en que funciona. El siguiente procedimiento, “¿Cómo usar su almohadilla Aware<sup>MR</sup>?”, tiene el objeto de proporcionarle una útil lista de verificación para ayudarle a usar su almohadilla Aware<sup>MR</sup> correctamente en casa.

1. Frote la almohadilla Aware<sup>MR</sup> entre sus manos para distribuir el lubricante que tiene dentro. Esto ayudará también a calentar la almohadilla a la temperatura de su cuerpo.
2. Coloque la almohadilla Aware<sup>MR</sup> sobre el área de exploración. Presione firmemente con los dedos y mueva los dedos sobre el área de exploración. La capa superior de la almohadilla Aware<sup>MR</sup> se moverá mientras la capa inferior se queda quieta. Esta reducción de fricción hará más fácil la percepción cambios anatómicos en las mamas.
3. Repita el procedimiento hasta que se sienta cómoda habiendo cómo usar la almohadilla Aware<sup>MR</sup>.

**Precaución:** No use la almohadilla Aware<sup>MR</sup> en la ducha.

**Cuidado y almacenamiento:** Si se ensucia la almohadilla Aware<sup>MR</sup>, simplemente enjuague con agua tibia y deje secar. Guarde la almohadilla Aware<sup>MR</sup> a temperatura ambiente.

Este producto no hace ninguna afirmación explícita o implícita de encontrar cáncer protuberancias, o cualquier otro tipo de enfermedad de las mamas.

Patente E.U. #4,657,021 y 4,793,354

Patentes extranjeras pendientes emitidas y

**BIOMERICA, INC.**

17571 Von Karman Avenue

Irvine, CA 92614

Tel. (949)645-2111

Sin costo 800-854-3002 (sólo E.U.)

Para mayor información, visite nuestro sitio en

internet: [www.AwareBreastExam.com](http://www.AwareBreastExam.com)

61200\_spa.doc

Dec2010

**AWARE**<sup>TM</sup>  
BREAST SELF-EXAM PAD

