

¿Quiénes somos?

Bruno Salvadori Lions Fundación para mujeres con diagnóstico de Cáncer de Mama.

La Fundación Lions Club Gijón, en colaboración con la Unidad de Mama del Hospital de Cabueñes de Gijón, ha querido crear en el año 2007 esta fundación con el objetivo principal de desarrollar actividades, sin ánimo de lucro, relacionadas con los aspectos físicos, psicológicos, familiares y sociales de las mujeres con Cáncer de Mama.

Para ello queremos:

- Contribuir a la creación y mantenimiento de prácticas sanitarias, asistenciales y rehabilitadoras en relación a la salud física y mental de las mujeres afectadas por los problemas originados por el Cáncer de Mama.
- Ayudar a las mujeres afectadas por esta enfermedad a superar los problemas que van más allá del campo estrictamente médico para conseguir una plena integración en la vida cotidiana.
- Promover todas aquellas actividades que convergen en la defensa de la igualdad de derechos y oportunidades, así como en el bienestar de las mujeres que viven esta situación y de sus familiares.

¡ CONTAMOS CON TU AYUDA !



¿Qué hacemos?

- Información adecuada para el proceso y tratamiento de la enfermedad.
- Facilitar atención psicológica, realizando terapias individuales y de grupo.
- Fisioterapia, gimnasia de recuperación y natación. Colaboración médica.
- Médicos coordinadores, para dar respuesta a las consultas y dudas que suelen plantearse a las mujeres operadas de cáncer de mama.
- Colaboración en hospitales a través del voluntariado por mujeres afectadas.
- Resolver por medios legales las reivindicaciones legítimas que sus asociadas demanden.
- Difusión: Jornadas informativas, Congresos.
- Formación del Voluntariado.
- Cursos de formación médica.
- Convenios de colaboración en los hospitales de la Comunidad Asturiana, donde interviene el personal voluntario de la Fundación.
- Coordinación de campañas de Educación para la Salud repartiendo de forma gratuita folletos informativos que contengan información sobre el cáncer de mama, autoexploración mamaria, descripción de la enfermedad, detección precoz, tratamientos, comunicación social y apoyo psicológico, consejos (alimentación, ejercicios, etc.) y direcciones de interés.
- Celebración y divulgación del día Internacional del Cáncer de Mama el día 19 de Octubre.

*Bruno Salvadori Lions Fundación es una obra social
de la Fundación Lions Club Gijón*



AYÚDANOS A GANAR LA BATALLA AL CÁNCER DE MAMA

Bruno Salvadori Lions Fundación



**Con el apoyo de todos,
¡ Ganaremos la batalla !**



AYÚDANOS A GANAR LA BATALLA AL CÁNCER DE MAMA

Si, deseo colaborar con la Bruno Salvadori Lions Fundación cuyo objetivo se enmarca en la prevención y diagnóstico precoz del cáncer de mama y el apoyo físico, social y psicológico a las mujeres que padezcan esta patología.

Nombre:..... DNI:.....

C/..... n.º..... Piso..... Pta..... CP..... Población:.....

Tel:..... Empresa:..... C.I.F:.....

Colaborador Platinum: 180 € anuales 12 mensualidades de 15 €.

Colaborador Gold: 120 € anuales 12 mensualidades de 10 €.

Colaborador Premium: 72 € anuales 12 mensualidades de 6 €.

Otra aportación:.....€ Anuales Mensuales

DATOS PARA DOMICILIACIÓN BANCARIA : Banco/Caja de Ahorros..... DC..... N.º Cuenta.....
Cuenta/Libreta: Entidad..... Oficina.....

AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA PREVENTIVA

INSPECCIÓN:

- Consiste en una sencilla inspección de tus senos.
- Puesta ante un espejo con los brazos hacia abajo, levántalos lentamente y comprueba que tus mamas:
 - Son de igual tamaño
 - Tienen un límite circular.
 - No tienen ninguna parte retraída.
 - Su piel es lisa, sin asperezas, durezas (piel de naranja), ni endurecimientos.
 - Los pezones no están retraídos ni eliminan líquidos anormales.



PALPACIÓN:

- Debes realizarla tumbada para que tus músculos estén relajados. Coloca una almohada bajo el hombro y apoya la nuca en el mismo antebrazo de la mama que vas a examinar.
- La palpación debe de ser lenta, presionando sobre el plano que forma la pared del pecho.
- El momento más adecuado es inmediatamente después de la menstruación, pero si se ha llegado a la menopausia, se puede realizar en cualquier día del mes.

CUADRANTE INTERNO SUPERIOR

- Con la mano opuesta a la mama que vayas a palpar y con los dedos estirados, comprime aquella contra las costillas, presionándola con los dedos desde el pezón hacia el centro del pecho.



CUADRANTE INTERNO INFERIOR

- En la misma postura que en el caso anterior, la mano se desplaza para palpar contra las costillas el cuadrante interno inferior, presionando con los dedos desde el pezón al centro del pecho.



CUADRANTE EXTERNO INFERIOR

- Con el brazo del mismo lado que la mama que se explora colocado a lo largo del cuerpo, se presiona la mama contra la pared del tórax en el cuadrante externo inferior, comenzando desde fuera y moviendo la mano hacia el pezón.



CUADRANTE EXTERNO SUPERIOR

- Con el brazo extendido a lo largo del cuerpo, presiona con tu mano de fuera hacia el pezón hasta haber explorado todo este cuadrante.



PALPACIÓN DE LA AXILA

- Pon especial cuidado en el hueco de la axila, que explorarás detenidamente.
- Del mismo modo se procederá con la mano del otro lado.

