

# Cómo usar su breastlight™

promoviendo el cuidado mamario



# cuidado mamario

**La mayoría de las mujeres cuando examinan sus senos lo hacen con el tacto para sentir si hay bultos, y además los observan atentamente. Esto es una parte importante del cuidado de su cuerpo. De hecho, los médicos recomiendan que las mujeres hagan un esfuerzo para saber cómo sus senos se ven y se sienten normalmente.**

**Esto a menudo se llama "cuidado mamario".**

La mayoría de las mujeres saben que se deben palpar buscando bultos que estén fuera de lo común. Sin embargo, hay otros cambios en sus senos que usted debe buscar también.

Estos incluyen:

- Un cambio en el tamaño o forma del seno
- Un cambio en la piel - especialmente hoyuelos o arrugas
- Un cambio en el aspecto del pezón o una descarga desde el pezón
- Dolor en el seno que no desaparece tras un período
- Áreas con bultos o engrosamiento del tejido mamario

Si usted nota cualquier cambio debe preguntar a su médico tan pronto como le sea posible. A lo mejor son cambios inofensivos, pero su médico podrá tranquilizarla.

La mayoría de los nuevos bultos u otros cambios en los senos no son graves y pueden tratarse fácilmente si fuera necesario. De llegar a ser cáncer entonces hay una gran probabilidad de éxito en el tratamiento.

Y mientras más pronto se encuentra algún problema, mayores serán las posibilidades de curarse. Es por eso que es importante tener un buen "cuidado mamario" y siempre estar alerta de cualquier cambio en los senos.

# para empezar

**Breastlight es un producto nuevo para la salud y bienestar de las mujeres. Ayuda a las mujeres a notar cambios en su pechos con el tiempo.**

Con Breastlight se obtiene una nueva visión de sus pechos. Breastlight hace brillar una luz potente a través del tejido de la mama, para que usted pueda ver algunos de los detalles en el interior. De esta manera se puede llegar a saber lo que es normal para usted, detectar cualquiera cambio, y seguramente se sienta más tranquila de que usted está cuidando de su cuerpo en la manera que lo desea.

Breastlight es un producto sencillo y fácil de usar. Sin embargo, recomendamos que se tome un tiempo para leer estas instrucciones y guardarlas para futura referencia.

Algunos aspectos importantes que debe recordar son:

- Cargue eléctricamente su Breastlight antes de usarlo
- Tenga la habitación lo más oscura posible
- Ponga Breastlight bajo uno de sus senos y mire hacia abajo
- Mantenga su Breastlight apretado contra su piel
- Use un espejo para poder observar más
- Revise todas las áreas - incluyendo debajo de los brazos y arriba en el pecho

## TENGA EN CUENTA:

Breastlight debe ser utilizado como una parte adicional de su control mamario normal de rutina. No es un reemplazo del mismo.

A las mujeres que les toca un control de mama clínico de rutina deben de asistir de todas maneras.

**Breastlight no es un sustituto de la mamografía.**

Más información se puede encontrar en nuestra página web.  
[www.breastlight.co.uk](http://www.breastlight.co.uk)

# ¿que vas a ver?

Usted verá las venas y otros vasos sanguíneos como líneas oscuras en su mama. Estos son totalmente normales.

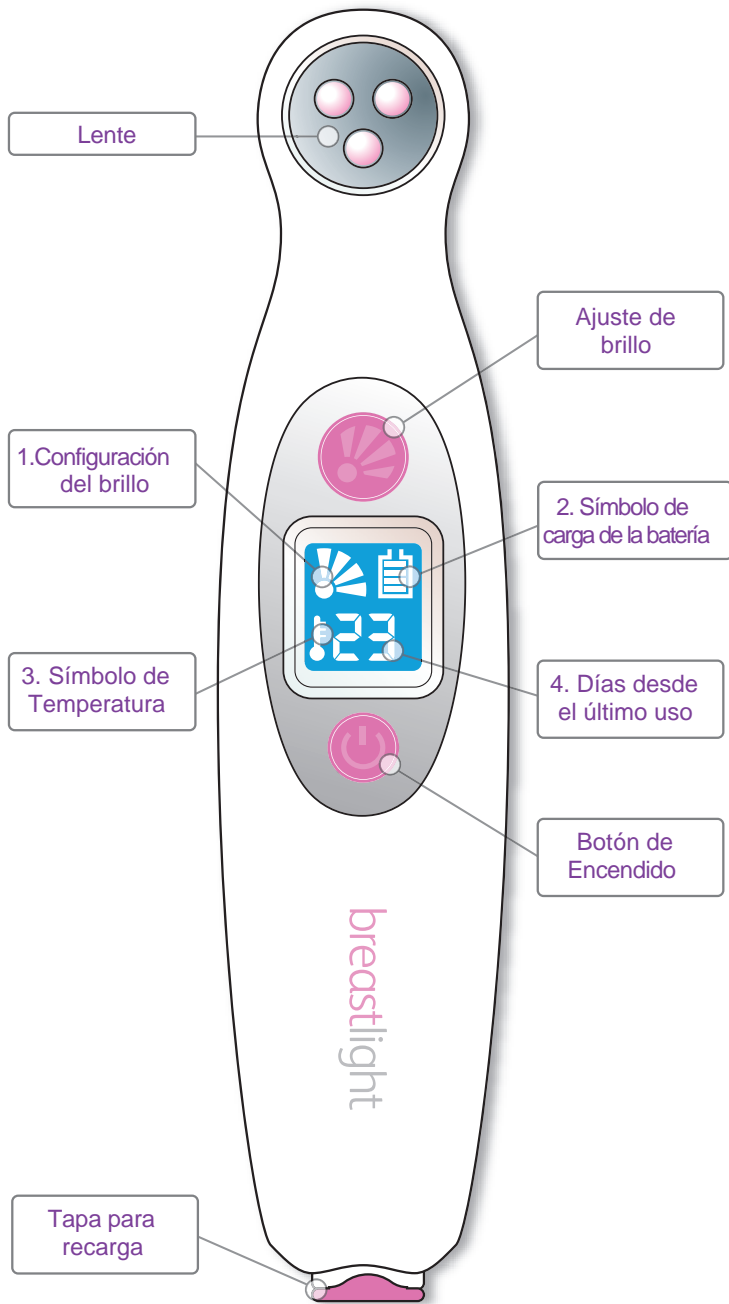
Alrededor del pezón puede ver un círculo de puntos pequeños - éstos son parte de las glándulas mamarias. Estos son también totalmente normales.

Estas imágenes son ejemplos de pechos sanos normales.



En el transcurso de los meses, usted aprenderá como se ven sus pechos cuando son iluminados por su Breastlight. Este punto de vista interno llega a ser tan familiar como la apariencia y sensación de sus senos en la parte externa.

Como en todos los aspectos del cuidado mamario, lo importante es revisar por si encuentra cualquier cambio.



# cómo utilizar su Breastlight

## LA PANTALLA

Hay cuatro símbolos en la pantalla

1. El indicador de ajuste de brillo que muestra el nivel de luminosidad que haya seleccionado. Hay cuatro ajustes a elegir.
2. El símbolo de carga de la batería le mostrará cuánta batería queda y parpadeará cuando la batería necesite ser cargada.
3. El símbolo de alta temperatura sólo se encenderá si el producto se ha sobrecalentado. En este caso poco probable la unidad se apagará, y el símbolo parpadeará hasta que Breastlight se haya enfriado lo suficiente y esté listo para usarse nuevamente.
4. El indicador de días transcurridos desde la última utilización muestra cuántos días han pasado desde la última vez que utilizó su Breastlight. Esto será útil como recordatorio.

## Antes de empezar

Tiene que cargar su Breastlight antes de utilizarlo. Conecte el cable de poder en la entrada al final del aparato.

Una carga de alrededor de 4 horas será necesaria la primera vez. Cuando la batería esté totalmente cargada, el símbolo de carga de la batería en la pantalla dejará de incrementarse y todas las barras del indicador de carga permanecerán encendidas.

# cómo utilizar su Breastlight

- 1** Busque una habitación de la casa donde se puedan apagar las luces y que sea lo más oscura posible. Cuanto más oscuro el ambiente, más fácil será utilizar su Breastlight.

Se recomienda verse a sí misma en un espejo cuando utiliza el producto. Asegúrese de que haya uno en la habitación que usted pueda usar.

Póngase cómoda: sentada o de pie está bien.

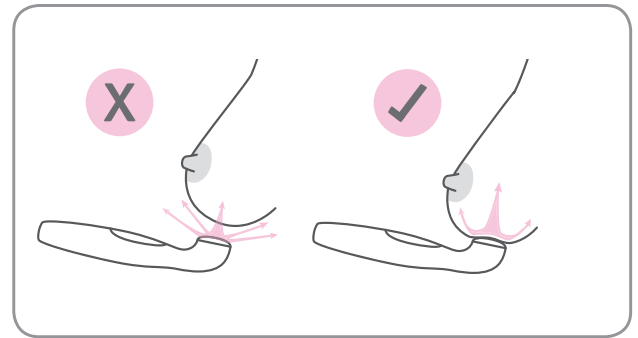


- 2** A la mayoría de mujeres les resulta más cómodo utilizar un lubricante, que permita que el lente se deslice a través de la piel más fácilmente.  
Aplique el lubricante generosamente sobre toda la mama. Podrá limpiar cualquier exceso después de haber terminado el examen.  
Utilice sólo lubricantes de base acuosa provisto por su distribuidor. Lubricantes con aceite (por ejemplo, aceite de bebé o vaselina) pueden dañar su Breastlight e invalidar su garantía.  
Una muestra del lubricante especialmente formulado para Breastlight está incluido en el paquete. También está disponible para comprarlo en nuestro sitio web o distribuidor.  
No utilice el lubricante suministrado si usted es alérgico a cualquiera de los ingredientes.

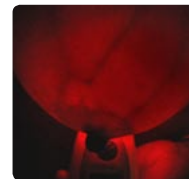
- 3** Apague las luces y espere un par de minutos para que sus ojos se acostumbren a la oscuridad.

Encienda el Breastlight. Se encenderá la luz a un nivel tan bajo que no le deslumbrará. La luz se incrementará a máxima potencia sólo cuando esté en contacto con la piel.

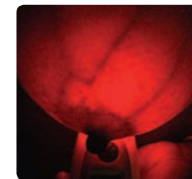
Mantenga el Breastlight debajo de uno de sus senos y empuje firmemente contra la piel. Si usted lo tiene correctamente apretado no habrá ninguna fuga significativa de luz por debajo de la mama, y solo el seno se iluminará. Las líneas oscuras son venas y otros vasos sanguíneos en la silueta.



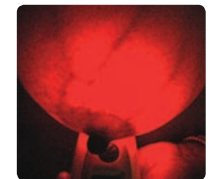
- 4** Hay cuatro niveles de brillo diferentes. Use el botón en la parte superior de su Breastlight para cambiar el nivel de brillo. Generalmente en pechos más grandes o más firmes será necesario un mayor ajuste de brillo. Pruebe con todos los ajustes de brillo hasta que encuentre el ajuste que sea adecuado para usted. Si la luz es demasiado baja entonces usted no será capaz de ver las venas en su seno. Si es demasiado alta usted no será capaz de ver los detalles finos.



Demasiado oscuro

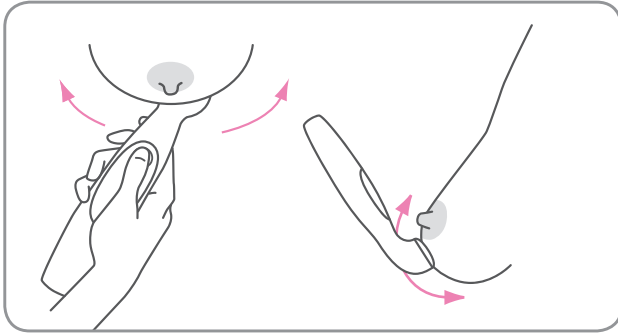


Nivel correcto



Demasiado brillante

**5** Mueva lentamente el Breastlight alrededor y usted será capaz de ver otras partes de la mama. Debe continuar haciendo esto hasta que haya visto todo lo posible.

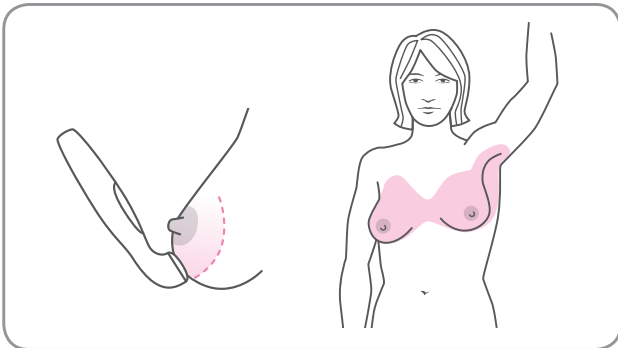


Use la otra mano para sostener su seno mientras mueve su Breastlight. Esto lo ayudará a mantener el lente apretado firmemente a su piel. Mientras se mueve alrededor puede que encuentre más fácil cambiar de manos cuando cambia de posición.

**6** El tejido mamario va justo alrededor debajo de las axilas y en lo alto del pecho hacia el hombro - así que asegúrese de mirar aquí también.

Mirando abajo hacia el pecho o en el reflejo del espejo usted obtendrá una buena vista de todas estas áreas.

Tómese el tiempo para revisar todas las áreas de la mama, incluyendo el área justo detrás del pezón.



No hay una manera única para completar el examen.

Hay una gran variación en las formas y tamaños de los senos y usted se conoce mejor que nadie. Sólo asegúrese de que usted haya dado una buena mirada alrededor de sus pechos.

**7** Cuando haya terminado de observar un seno usted deberá a continuación observar también el otro.

Una vez más, puede que le resulte más fácil hacerlo si cambia de manos, y sostiene su Breastlight con la otra mano para continuar con el examen.

## LA LUZ

Breastlight utiliza la tecnología de sensor de contacto para asegurarse de que la luz esté a máxima potencia sólo cuando la lente esté en contacto con su piel. El sensor de contacto necesita tiempo para iniciarse al encender su Breastlight, así que espere un par de segundos antes de colocarlo contra su piel.

No mire directamente a su Breastlight cuando esté en cualquiera de sus configuraciones brillantes. Esto no causa ningún daño permanente, pero puede causar un efecto de deslumbramiento temporal.

Breastlight emite luz a una longitud de onda visible. Es completamente seguro y no causará ningún daño a la piel o tejido mamario.

Debido a la potencia de la luz, Breastlight se entibiará ligeramente durante su uso. Esto no debe ser motivo de preocupación.

## HELP LINE

Si usted tiene cualquier pregunta acerca de Breastlight o si está preocupada sobre cómo usar el producto, pregunte a su Doctor de confianza o al distribuidor de su país.

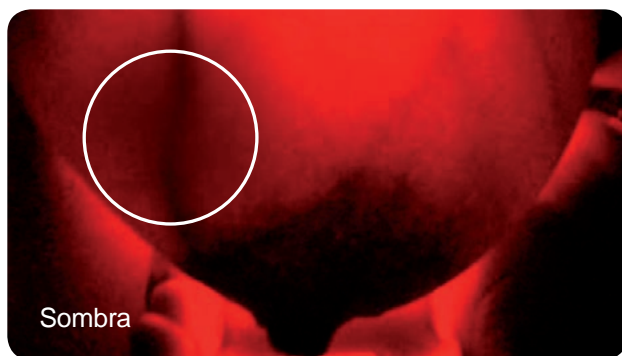
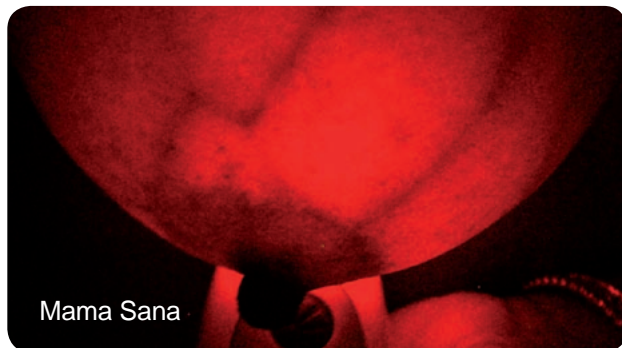
ESTÁ PROHIBIDO EL USO COMERCIAL DE BREASTLIGHT PARA SERVICIOS DE CHEQUEO DE MAMA SIN LA DEBIDA AUTORIZACIÓN DEL REPRESENTANTE EXCLUSIVO EN SU PAIS.

# ¿qué debo buscar?

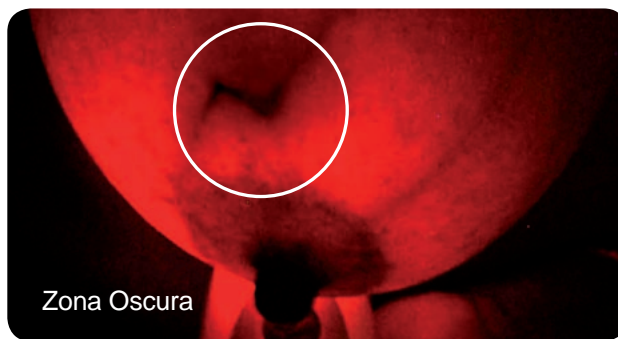
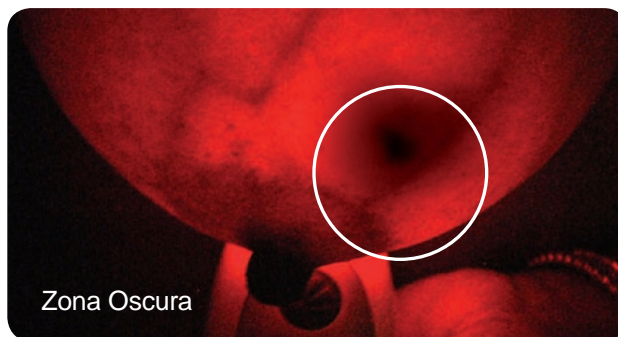
Cuando usted está viendo sus senos con Breastlight puede ser que vea algunas manchas oscuras o zonas ensombrecidas.

Es posible que estas sean anomalías en el seno. Si usted ve alguna de estas debe ir a su médico de cabecera para pedir consejo.

Estas fotos son algunos ejemplos de lo que debería buscar. \*



\* NOTA - Estas fotos han sido creadas con fines ilustrativos y no son fotografías clínicas. Ejemplos de fotografías clínicas puede encontrarlas en el sitio web.



Es importante hacer revisar por un profesional cualquier señal sospechosa, para su propia tranquilidad. Ya sea que se trate de un bulto que usted siente, un extraño cambio en el pezón, o una sombra oscura vista con Breastlight usted debe hacer seguimiento con su Doctor.

Recuerde que no todas las anomalías son cancerosas. De hecho, alrededor de nueve de cada diez casos no serán cáncer, sino una condición menor que se puede tratar fácilmente.

La clave es ir a ver a su médico de inmediato si usted nota cualquier cambio o anomalía. Comprobarlo tan pronto como sea posible podría ahorrarle preocupaciones innecesarias. Y si el bulto resulta ser un cáncer, entonces tendrá la mayor posibilidad de tener un tratamiento exitoso al detectarlo temprano.

Grandes mejoras se están realizando en el tratamiento del cáncer de mama, y como resultado, el número de supervivientes de cáncer de mama continúa aumentando.



# la ciencia detrás de Breastlight

Breastlight está diseñado para maximizar la transmisión de luz a través el tejido de la mama. Aun así, sólo una pequeña fracción de la luz pasará por completo - y esto es lo que verá cuando se utiliza el producto. Por eso es importante la utilización de Breastlight en una habitación muy oscura.

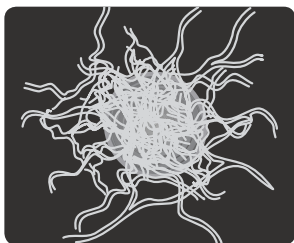
La luz roja / naranja está diseñado para dar el contraste óptimo y le permite ver el máximo detalle. Toda la luz de Breastlight es visible y se puede utilizar Breastlight tan seguido como quiera, sin efectos secundarios dañinos.

Cuando la luz pasa por un vaso sanguíneo en su seno es absorbida por la hemoglobina de los glóbulos rojos. Esto hace que las venas en su seno aparezcan como líneas oscuras.

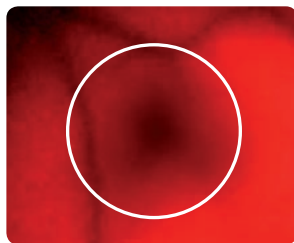
## ¿Por qué Debería revisar las áreas oscuras?

En las etapas iniciales de algunos tipos de malignidades hay un aumento en el flujo sanguíneo a la zona. Los nuevos vasos sanguíneos son formados en un proceso llamado angiogénesis.

\* Angiogénesis alrededor de una malignidad pequeña



Masa de vasos sanguíneos caóticos alrededor de una lesión maligna



Fotografía de una lesión maligna iluminada por Breastlight

Este aumento en el número de vasos pequeños puede causar una sombra oscura o un área oscura cuando se utiliza Breastlight.

# otros puntos importantes

Si bien Breastlight es una valiosa ayuda para el cuidado mamario, Breastlight no es capaz de detectar todos los tamaños, posiciones y tipos de anomalías en el seno. No se debe pretender utilizarlo como un dispositivo de diagnóstico.

PWB Health no garantiza que el cáncer de mama, bultos en el seno u otras enfermedades de mama se encontrarán definitivamente al utilizar Breastlight.

Breastlight podría resaltar una posible anomalía que posteriormente resulte ser normal o requiera un mínimo de intervención médica. Por ejemplo los quistes y hematomas llenos de sangre aparecerán como zonas oscuras. No obstante, recomendamos que todo los signos sospechoso sean investigados por un médico.

Breastlight no es adecuado para su uso durante la lactancia.

Breastlight puede ser utilizado por mujeres con implantes y también luego de lumpectomías.

Si tiene alguna duda por favor solicite la opinión de un médico profesional.



## pilas y fuente de poder

Breastlight es alimentado por una batería recargable. Antes del primer uso, se debe cargar durante 4 horas.

Cuando la batería esté totalmente cargada, el símbolo de batería en la pantalla dejará de moverse y todas las barras se encenderán.

El cable de alimentación se enchufa a la toma de poder al final del mango.

Una luz muy brillante es crucial para Breastlight. Si la potencia en las pilas es demasiado baja, entonces la lámpara se apagará. Si no tiene tiempo para esperar a que la batería se recargue puede utilizar Breastlight enchufándolo a la red eléctrica mediante el cargador.

¡ Por favor, tenga mucho cuidado de no tropezar con el cable, especialmente porque usted va a utilizar el producto en la oscuridad !

Si usted no está utilizando su Breastlight, este se apagará automáticamente después de 1 minuto para conservar la batería. Si esto sucede, simplemente pulse el botón ON / OFF para continuar su examen.

Utilice únicamente el cargador suministrado con el producto.

## limpieza y cuidado

BreastLight se puede limpiar con un paño seco o ligeramente húmedo. Le recomendamos que usted tenga la tapa para la toma de recarga puesta en su lugar durante la limpieza.

- Breastlight no es un dispositivo a prueba de agua
- No utilice Breastlight en la ducha o en el baño
- No lo sumerja ni enjuague bajo el grifo de agua

## medio ambiente

No tire el aparato junto con los residuos domésticos normales al final de su vida útil, sino entréguelo a un punto de recojo oficial para su reciclado. De esta manera se ayudará a conservar el medio ambiente.

Quite siempre la batería antes de deshacerse del aparato. Para saber cómo hacerlo, visite el sitio web en [www.breastlight.co.uk](http://www.breastlight.co.uk)

## garantía y servicio

**Si necesita información o si tiene un problema por favor visite el sitio web o [www.breastlight.co.uk](http://www.breastlight.co.uk) o llame a su distribuidor local.**

ESTÁ PROHIBIDO EL USO COMERCIAL DE BREASTLIGHT PARA SERVICIOS DE CHEQUEO DE MAMA SIN LA DEBIDA AUTORIZACIÓN DEL REPRESENTANTE EXCLUSIVO EN SU PAIS.

notas

PWB HEALTH Ltd  
Vale of Leven I.E.  
Dumbarton  
G82 3PW  
United Kingdom  
[info@pwbhealth.com](mailto:info@pwbhealth.com)  
[www.pwbhealth.com](http://www.pwbhealth.com)

**breastlight™**  
promoviendo el cuidado mamario