



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# **Cómo tomarse una fotografía de las mamas para el proveedor de cuidados de la salud**

Esta información le ayudará a tomarse una fotografía de la herida o incisión (corte quirúrgico) de las mamas para mostrársela al proveedor de cuidados de la salud. Enviar una fotografía clara ayudará a su proveedor de cuidados de la salud a observar cómo está cicatrizando o si hay problemas con la zona.

## **Tome la fotografía**

En esta fotografía debe verse el frente de ambas mamas. Debe tomar desde los hombros casi hasta el ombligo (véase la figura 1). Es posible que necesite que alguien tome la foto por usted.

Para tomar la foto:

- Párese frente a un fondo limpio y de color uniforme, como una pared o una puerta.

- Párese a unos 2 pies (0.6 metros) de la cámara.
- Posicione el teléfono o la cámara para que la foto sea más ancha que alta. Esto recibe el nombre de fotografía horizontal.



Figura 1. Fotografía de frente de ambas mamas

## **Consejos para tomar fotografías**

Los consejos que se brindan en esta sección le ayudarán a tomar mejores fotografías para compartir con el proveedor de cuidados de la salud.

Es mejor tomar las fotografías en el mismo lugar con la misma iluminación y el mismo fondo cada vez que lo haga. Esto ayuda a su proveedor de cuidados de la salud a compararlas entre sí.

### **Prepare el fondo**

Asegúrese de que no haya desorden en el fondo de su fotografía. Un fondo de color uniforme hará que las fotografías sean más claras. Si no tiene un fondo de color uniforme, cuelgue una sábana o un paño de color uniforme y utilícelo como fondo para sus imágenes.

### **Planifique la iluminación**

- Encienda el flash de la cámara o del teléfono. El flash le dará la luz que necesita.
- Asegúrese de que la luz brille directamente sobre la zona que va a fotografiar. Si hay algo en el camino de la luz, puede proyectar sombras en la fotografía. Asegúrese de que no haya sombras en las mamas.

## **Tome la fotografía**

- Apunte la cámara directamente a la zona que va a fotografiar.
- Sostenga la cámara sin moverla mientras toma la fotografía.
- Si utiliza su teléfono, mire la zona que va a fotografiar en la pantalla. Toque la pantalla para que la cámara enfoque.
- Cuando esté listo, tome las fotografías. Recuerde tomar fotografías desde todos los ángulos que su proveedor de cuidados de la salud le pidió.
- Verifique que cada fotografía sea clara. Si cualquiera de las fotografías se ve borrosa o no muestra la zona correcta, tómela nuevamente. No edite la fotografía.

## **Envíe su foto mediante MyMSK**

Puede enviar su foto a su proveedor de cuidados de la

salud mediante MyMSK (el portal para pacientes de MSK). Los mensajes que enviados por MyMSK están cifrados. Significa que no los verá nadie más que su equipo de cuidados de MSK.

Si no tiene una cuenta MyMSK, visite [my.mskcc.org](https://my.mskcc.org), llame al 646-227-2593 o llame al consultorio de su médico para pedir su ID de inscripción para iniciar sesión. Para obtener más información, mire el video *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymask-patient-portal](https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymask-patient-portal)).

## **Uso de la aplicación de MyMSK**

Para enviar imágenes con la aplicación MyMSK en su móvil o tableta:

1. Asegúrese de guardar las fotografías en su móvil o tableta.
2. Toque el ícono de la aplicación MyMSK. Inicie sesión en su cuenta MyMSK.
3. Toque “Mensajes” en la parte inferior de la pantalla.
4. Toque “Nuevo” en la esquina superior derecha de la pantalla. Elija “Comunicación general del consultorio” (“General Office Communication”). Si su equipo de cuidado le dijo que utilizara un tipo de mensaje

- diferente, elija ese en su lugar.
5. Toque “A (Consultorio de)” “To (Office of)” y elija el nombre de su médico.
  6. Toque “Asunto” (“Subject”). Elija “Preguntas sobre mi tratamiento” (“Questions about my treatment”). Si su equipo de cuidado le dijo que utilizara un asunto diferente, elija ese en su lugar.
  7. Toque el icono “+” junto a “Añadir un archivo adjunto” (“Add an Attachment”). Elija “Foto”. Toque las fotos para adjuntarlas a su mensaje. Toque “Hecho” (“Done”) en la esquina superior derecha de la pantalla.
    - MyMSK solo permite enviar un número determinado de imágenes a la vez. Es posible que tenga que enviar más de un mensaje para compartirlos todos con su proveedor de cuidados de la salud.
  8. En el cuadro de texto, escriba un mensaje a su proveedor de cuidados de la salud. Cuando el mensaje esté listo, toque el símbolo del avión de papel en la esquina superior derecha de la pantalla.

## **Uso del sitio web de MyMSK**

Para enviar imágenes con MyMSK en su computadora:

1. Guarde las fotografías en su computadora. Una forma de hacerlo es utilizar el teléfono para enviarse las fotos por correo electrónico, abrir el correo en la computadora y guardarlas.
2. Abra su navegador de internet. Escriba [my.mskcc.org](http://my.mskcc.org) y acceda a su cuenta MyMSK.
3. Busque la sección de Mensajes en su página de inicio. Haga clic en “Nuevo Mensaje” (“New Message”)
4. En el menú Crear un nuevo mensaje, haga clic en “Hacer una pregunta general” (“Ask a general question”). Si su equipo desea utilizar otro tipo de mensaje, elija ese en su lugar.
5. Haga clic en “Escriba o seleccione el nombre del médico” (“Type or select physician’s name”). Elija a su proveedor de cuidados de la salud
6. Haga clic en “Asunto” (“Subject”). Elija “Preguntas sobre mi tratamiento” (“Questions about my Treatment”). Si su equipo de cuidado le dijo que utilizara un asunto diferente, elija ese en su lugar.
7. En el cuadro de texto, escriba un mensaje a su proveedor de cuidados de la salud.
8. Haga clic en “Agregar adjuntos” (“Add attachment(s)”) debajo del cuadro de texto. Abra la

carpeta donde está guardada la fotografía y haga clic en ella. A continuación, haga clic en el botón “Abrir” (“Open”). Repita este paso para cada fotografía.

- MyMSK solo permite enviar un número determinado de imágenes a la vez. Es posible que tenga que enviar más de un mensaje para compartirlas todos con su proveedor de cuidados de la salud.

9. Cuando el mensaje esté listo, haga clic en el botón “Enviar” (“Send”).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

How to Take a Picture of Your Breasts for Your Healthcare Provider - Last updated on July 13, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center