


# paula



E° 8  
Recargo Aéreo E° 0,30

■ vestidos  
para  
el verano en  
la ciudad

■ cómo decorar una casa de veraneo  
■ ¿puede alguien morir de amor?  
■ el verdadero Paul Newman





# paula

EN ESTE NUMERO...

En este siglo agitado y materialista, donde hasta las cosas del corazón y del alma se tratan en forma científica y racional, Amanda Puz escribe un reportaje especial, siguiendo las huellas de un hombre que se fué apagando tristemente después que murió su esposa. Hace pocos meses sus amigos lo enterraron, preguntándose desconcertados si alguien puede morir de amor (pág. 82).

En este verano implacable que estamos viviendo, todas quisiéramos estar en la playa, en el campo o en la montaña. Pero la verdad es que el veraneo se lo pueden permitir muy pocas privilegiadas. El resto debemos continuar trabajando en la ciudad, corriendo de un lado para otro con 35 grados de calor. Por eso hemos dedicado parte de la moda al problema de la mujer que debe lucir fresca y elegante a pesar del calor y la agitación de la ciudad. Hay ropa fácil y liviana para sobrevivir con dignidad a rayo partido de sol. Y para las que pueden ir a la playa, también hay ideas novedosas (pág. 57).

El verano es la época del año en que andamos con menos ropa encima, y por lo tanto se notan todos los defectos físicos. Es el momento de preocuparse de la silueta, y les proponemos una idea divertida: gimnasia para dos. Es casi un baile o un juego de niños, y como también sirve para el marido, se benefician todos (pág. 72). Y ya que hablamos de verano y de sol, no podíamos dejar de lado una decoración que fuera apropiada. Les presentamos nuestra "Casa a Pleno Sol", para sacar ideas baratas y simpáticas para casitas de veraneo o casas calurosas en la ciudad.

Aquí aparecen las fotos de las primeras candidatas al sensacional concurso de Reina de Viña. Usen el cupón de PAULA para elegir a la más linda y recuerden que si conocen a una muchacha regia que veranee en Viña o viva allí, pueden proponer su nombre a nuestra redacción, para que la presentemos a la Comisión Organizadora.



EN NUESTRO PROXIMO NUMERO: SENSACIONAL REPORTAJE A LOS ENTRETRELONES DE LA FILMACION DE "AUTORRETRATO", UNA SUPERPRODUCCION AMERICANA QUE EN ESTE MOMENTO SE HACE EN CHILE.





lo último en medicina

# DIEZ MINUTOS QUE PUEDEN SALVAR SU VIDA

- Evite el cáncer a la mama detectándolo a tiempo.
- Practíquese un breve examen mensual. Paula le enseña cómo hacerlo.

El tipo de cáncer que aparece con mayor frecuencia en la mujer es el cáncer de la mama. Al igual que el cáncer uterino —otro enemigo mortal de la mujer— es casi ciento por ciento curable... siempre que sea descubierto en su fase inicial.

Los tumores mamarios son mucho más fáciles de descubrir que aquellos de las vísceras internas del cuerpo: es posible palparlos apenas aparecen, cuando aún no provocan la menor molestia ni alteran el aspecto exterior de los senos. Pero para detectar los primeros síntomas, es necesario buscarlos. Su descubrimiento casual puede significar que ha transcurrido un tiempo precioso... Por eso, toda mujer debe aprender a buscar y reconocer de inmediato las primeras señales de alarma: a practicarse un breve examen mensual,

uno o dos días después de terminado el período menstrual (porque antes y durante el período, es frecuente que las mamas aumenten de tamaño y sus glándulas internas se endurezcan, lo que falsearía los resultados).

Es necesario recalcar que este examen mensual no reemplaza el control ginecológico semestral al que deben someterse todas las mujeres entre los 30 y los 70 años de edad. Durante este último, el médico realiza un examen interno y también controla el estado de las mamas.

Hay quienes estiman que estas constantes revisiones, este "vivir pendiente del cáncer", es malsano y provoca una verdadera neurosis. Según los médicos, el exceso de preocupación es mil veces preferible a la negligencia. Y otra cosa: si el examen revela cualquier cambio

- Si esta revisión hecha por usted misma le indica que algo anda mal, acuda al médico cuanto antes.

en los tejidos, hay que acudir al médico. **DE INMEDIATO.** Pensar que "a lo mejor no es nada", o "voy a esperar una semanita a ver si se me quita", en suma: practicar la política del avestruz, puede ser equivalente a firmar su propia sentencia de muerte.

## APRENDA A HACERSE USTED MISMA UN EXAMEN PREVENTIVO

Recorte esta página de la revista y guárdela bien. Contiene las instrucciones precisas para practicarse usted misma un control preventivo mensual. Debe realizarlo siempre uno o dos días después de terminado su período menstrual. Y ponga especial atención en los siguientes puntos:

++ ¿Se ven o palpan nódulos, hinchazones o "porotos" en el pecho o en las axilas?

● ¿Se ha producido algún cambio en el contorno del pecho?

● ¿Nota usted que uno de los senos se ve más grande o más pequeño que el mes pasado?

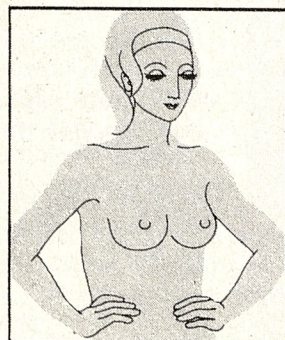
++ ¿Se han formado hoyuelos o zonas recogidas en la piel?

++ ¿El pezón aparece recogido hacia adentro?

++ ¿Hay secreción de líquido en el pezón?

++ ¿Se ven o palpan zonas endurecidas del tejido interno, a un solo lado?

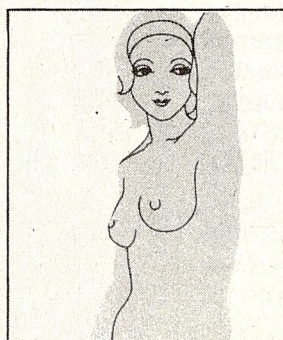
++ ¿Siente dolor o desacomostumbrada sensibilidad en uno solo de los pechos?



**1** Comience por sentarse, con el tronco desnudo, delante de un espejo. Mantenga el cuerpo derecho y apoye las manos en las caderas. Observe cuidadosamente el contorno y forma de los pechos.



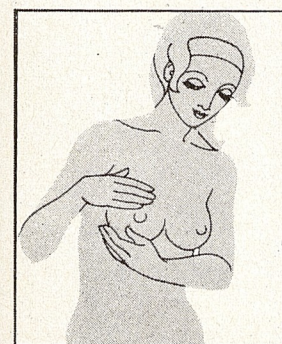
**2** Levante los brazos y junte las manos en la nuca. Vuelva a examinar el aspecto del pecho, fijándose especialmente en cualquier diferencia de forma o tamaño entre ambos lados.



**3** Siéntese ante el espejo de perfil. Levante el brazo que queda más cerca del espejo, colocando la mano detrás de la cabeza. Observe cuidadosamente la forma del pecho.



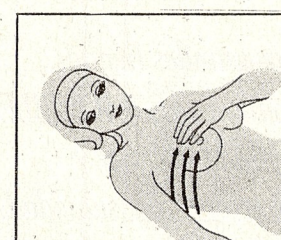
**4** Apoye la mano en la cadera y examínese una vez más. Luego, dése vuelta y observe la otra mama, primero con el brazo levantado, luego con la mano en la cadera.



**5** A continuación, el examen táctil. Póngase de pie, inclinando el tronco hacia adelante. Tome uno de los pechos entre ambas manos, y con las yemas de los dedos de una mano palpe el borde superior, presionando suavemente. Haga lo mismo al otro lado.



**6** Recuéstese sobre la cama y ponga un pequeño cojín bajo el hombro derecho. Levante el brazo derecho, poniendo la mano debajo de la cabeza. Ahora, con las yemas de los dedos de la mano izquierda, palpe el seno derecho, recorriendo líneas paralelas horizontales. Comience muy arriba, en la axila, y llegue hasta el esternón. Repita unos dos dedos más abajo, comenzando siempre por el costado del cuerpo hacia el centro. Siga hasta haber recorrido el borde inferior del pecho.



**7** Acostada, deje colgar el brazo derecho sobre el borde de la cama. Repita todo el examen en esta posición. Luego, cambie de posición de modo que el lado izquierdo del cuerpo quede vecino al borde de la cama. Ponga el cojín bajo el hombro izquierdo, y la mano izquierda debajo de la cabeza. Palpe el pecho izquierdo con la mano derecha, de la manera ya indicada. Repita el examen al tacto con el brazo izquierdo colgando sobre el borde de la cama. Y con eso termina su control mensual.

¿Ha descubierto alguno de los síntomas indicados arriba? Vaya al médico **DE INMEDIATO** (pero no se asuste: bien puede tratarse de algo completamente inofensivo, como un quiste). Y si no encontró nada... recuerde: dentro de un mes deberá repetir el examen. Son sólo diez minutos, pero pueden salvarle la vida.