

CÁNCER DE MAMA

RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

Reducir el riesgo de Cáncer de Mama es posible, adoptando conductas y estilos de vida saludables, manteniendo el peso saludable, realizando actividad física, evitando fumar y no consumiendo alcohol

PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA

De 30 a 60 minutos todos los días



LLEVA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Consume alimentos ricos en fibra como cereales integrales y verduras crudas, prefiere los de bajo contenido en grasas. Evita alimentos industrializados

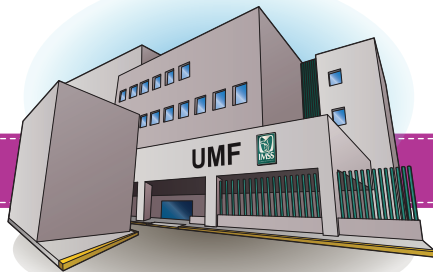


SI ERES MAMÁ



Alimenta a tu bebé con seno materno, es una forma de protegerte

MANTÉN UN PESO SALUDABLE
Evita el sobrepeso y la obesidad



INICIAR LA AUTOEXPLORACIÓN
a partir de los 20 años de edad

LA DETECCIÓN OPORTUNA ES MUY IMPORTANTE, SE RECOMIENDA:

ACUDIR A LA UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR (UMF)

para que te enseñen la técnica de autoexploración y puedas identificar cambios anormales en tus pechos, y te realicen la exploración de mamas a partir de los 25 años, con periodicidad anual. De acuerdo con tu edad y factores de riesgo, te indicarán una **mastografía**.



Es más frecuente el cáncer de mama, si...



TIENES ANTECEDENTES FAMILIARES DE CÁNCER DE MAMA

+45

CUENTAS CON MÁS DE 45 AÑOS DE EDAD



TIENES ANTECEDENTES DE QUISTES EN EL PECHO

+50

LLEGASTE A LA MENOPAUSIA DESPUÉS DE LOS 50 AÑOS

-12

TU PRIMERA MENSTRUACIÓN FUE ANTES DE LOS 12 AÑOS



HAS UTILIZADO TERAPIA HORMONAL DE REEMPLAZO POR MÁS DE 10 AÑOS



TE EMBARAZASTE POR PRIMERA VEZ DESPUÉS DE LOS 30 AÑOS

SIN HIJOS

NO HAS TENIDO HIJAS O HIJOS

Mujeres de 20 a 59 años de edad



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL