

CUIDÉMONOS DEL CÁNCER DE MAMA

SIGA ESTAS RECOMENDACIONES Y EMPIECE A
DISMINUIR SU RIESGO HOY



1 Adopte conductas saludables

- * Lleve una alimentación balanceada y procure tener un peso saludable.
- * Realice actividad física frecuentemente. No piense en el cansancio del momento sino en cómo se sentirá después.

CADA AÑO SE
DIAGNOSTICAN 7 MIL
CASOS DE CÁNCER DE
MAMA EN NUESTRO PAÍS

Evitar el consumo de tabaco y reducir el consumo de bebidas alcohólicas

2

¿Cómo empezar a disminuir el consumo?

Tabaco

- Defina una fecha para empezar.
- Establezca metas y recompensas.
- Cuantifique el dinero que gastaba en cigarrillos y qué podría comprar con eso.
- Forme un grupo de apoyo.

- Mantenga un registro de la cantidad de alcohol que tome por semana, esto le permitirá identificar cuánto es su consumo y gasto semanal.
- Opte por bebidas sin alcohol.

Bebidas alcohólicas



Sea paciente consigo misma, todo cambio vale la pena

3 Detección oportuna

Si cumple con al menos una de las siguientes condiciones, le recomendamos que se realice **chequeos preventivos anuales**, pues puede contar con un mayor riesgo a desarrollar cáncer de mama.

Si en sus mamas han surgido **cambios** como bultos, hundimientos, consistencia diferente en la superficie de la piel, entre otros.

Si tiene más de 40
y tiene o tuvo un
familiar con cáncer
de mama o
enfermedad
benigna de la mama.

Si tiene más de
45 años

RECUERDE

1

Programe sus
pruebas de
detección.

2

Converse con su médico
sobre su riesgo individual
y cómo actuar a tiempo.

3

Esté alerta ante
cambios en sus
mamas.