

Recomendaciones para disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de mama

- 🎗 Mantener tu peso ideal
- 🎗 Realizar ejercicio físico, mínimo 30 minutos 3 veces por semana
- 🎗 Consumir frutas y verduras diariamente, cítricos ricos en vitamina C y A y crucíferas.
- 🎗 Comer productos de grano entero, productos ricos en fibra y legumbres.
- 🎗 Evitar o reducir el consumo de productos escabechados, curados o ahumados
- 🎗 Disminuir el consumo de grasa
- 🎗 Reducir el consumo de alcohol
- 🎗 No fumar
- 🎗 Reducir la ingesta de sal
- 🎗 Evitar o disminuir el consumo de alimentos procesados

Referencias



Instituto Nacional
de Salud Pública

www.insp.mx

**TODOS
UNIDOS
CONTRA EL
CÁNCER
DE MAMA**

Universidad No. 655 Colonia Santa María Ahuacatlán,
Cerrada Los Pinos y Caminera C. P. 62100, Cuernavaca,
Mor. México.

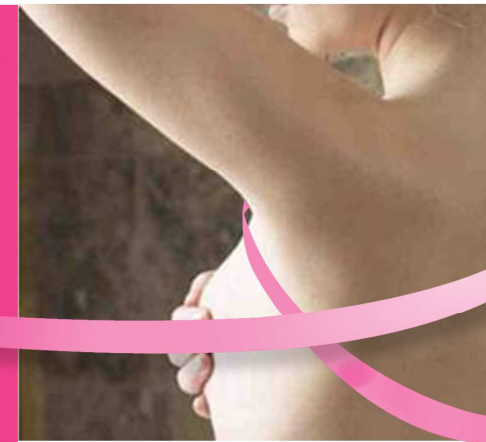


Instituto Nacional
de Salud Pública



Cuidando tu Salud

Información basada en Evidencia Científica



Cáncer de mama:
Autocuidado, Detección
y Recomendaciones

CENIDSP/INSP
Centro de Información para Decisiones en Salud Pública

¿Qué es el cáncer de mama?

Es un tumor maligno que se origina en las células de los conductos y lóbulillos mamarios que son los que conectan a las glándulas que producen leche con el pezón y que puede ser mortal cuando se extiende a otras partes del cuerpo.

Acude a tu unidad de salud o médico para obtener mayor información si:

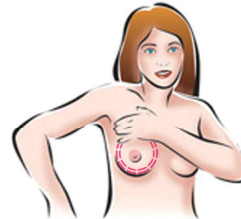
-  Tienes 25 años o más, para una exploración clínica anual
-  Tienes 50 años o más, para una mastografía
-  Tuviste cáncer de mama u otra enfermedad en tus senos
-  Tu madre o hermana tienen o tuvieron cáncer de mama
-  Nunca te has embarazado
-  Tu primer hijo nació después de que cumpliste los 30 años
-  Empezaste a menstruar antes de los 11 años
-  Tomas regularmente bebidas alcoholicas
-  Tú última menstruación fue después de los 52 años
-  Tienes exceso de peso

Autocuidado

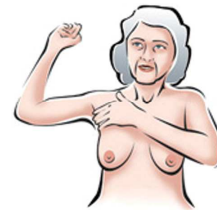
Toca y siente

1.- Desliza la yema de tus dedos, haciendo presión sobre tu seno para buscar puntos duros o bolitas.

2.- De pie con una mano detrás de la cabeza, explora tu seno con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.



Examina tu seno con movimientos circulares



También examina bajo ambos brazos

3.- Termina tu exploración apretando o comprimiendo tu seno y observa si hay salida de líquido por el pezón.

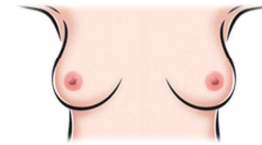
4.- Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada o toalla bajo tu espalda.

Detección

Obsérvate de pie frente al espejo

1.- Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente e inclínate un poco hacia adelante.

2.- Ahora observa cambios en tus senos con los brazos extendidos hacia arriba.



3.- Estos son los cambios que deberás buscar:



Deformación, bolitas o tumoración



Desviación o hundimiento del pezón



Cambios de color, secreción de pus o sangre del pezón



Engrosamiento o piel como cáscara de naranja en el seno

ilustraciones por: Canadian Breast Cancer Foundation