

VIDA SANA PARA PREVENIR

- Come más frutas y más verduras.
- Disminuye las carnes rojas (res, puerco, etc.)
- Haz el ejercicio que tu puedas, se constante.
- Evita fumar y consumir alcohol en grandes cantidades.
- Acude a tu médico una vez al año si eres mayor de 40 años.
- Visita al médico si recibiste tratamiento con hormonas, principalmente después de la menopausia.
- Revisa tus senos cada mes.



Come de 3 a 5 porciones de verduras al día.



Haz ejercicio de acuerdo a tu edad y tu estado de salud.



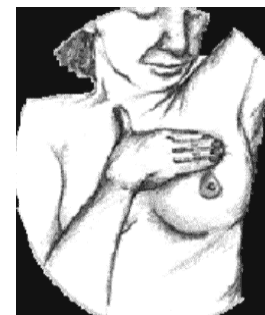
Consume de 2 a 4 porciones de fruta al día.

Estamos a tus órdenes en:
Guanacastle y Colorines s/n, Fraccionamiento Reforma.
Juchitán, Oaxaca, Teléfono/Fax: (971) 71-120-14



Centro de Estudios y Prevención del Cáncer,
A.C.

CÁNCER DE MAMA



Porque deseamos disminuir los casos de Cáncer, invitamos a las mujeres a que aprendan a identificar todo aquello que no es normal.

En México, el Cáncer de Mama es la segunda causa de muerte en las mujeres y su tratamiento es de los más costosos.

Diariamente 11 mujeres mueren por esta enfermedad.

¿Crees que tú podrías presentar Cáncer de Mama?

Existen condiciones que te predisponen:

- Si eres mayor de 40 años.
- Si tienes antecedente familiar de Cáncer de Mama en línea materna.
- Si nunca te embarazaste o tu primer embarazo fue después de los 30 años.
- Si tu primera regla fue antes de los 12 años.
- Si tu menopausia apareció después de los 55 años.
- Si tomaste hormonas, especialmente después de la menopausia.
- Si comes alimentos ricos en grasa.
- Si consumes carnes rojas frecuentemente.
- Si tomas alcohol en grandes cantidades o fumas mucho.
- Si eres gordita (Obesidad).

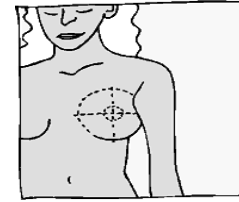
AUTOEXAMEN MAMARIO

Las mujeres debemos examinarnos las mamas y si hay cambios en ellas, acudamos con el especialista:

- Te debes autoexaminar desde la primera menstruación.
- El mejor momento es una semana después del inicio de la menstruación por los cambios hormonales que tuviste.
- Si ya no menstrúas puedes revisarte una vez al mes.
- Si estás embarazada examina tus mamas una vez al mes.

El autoexamen debe hacerse en un lugar tranquilo, a solas, en un momento relajado, tómate el tiempo necesario. Debes estar desnuda de la cintura para arriba.

TÉCNICA DEL AUTOEXÁMEN DE MAMAS



Imagina que tu mama está dividida en cuatro partes o cuadrantes, cuyo centro es el pezón



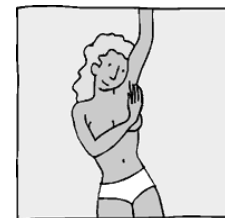
Mama izquierda

- Acuéstate en la cama y coloca una almohada debajo del hombro izquierdo, con la mano izquierda bajo la cabeza.
- Palpa con tu mano derecha, (con los dedos juntos y estirados) los cuadrantes de la mama



Mama derecha

- Repite la misma maniobra, poniendo la almohada al otro lado del hombro, con la mano derecha bajo la cabeza.
- Palpa sucesivamente los cuadrantes de la mama con la mano izquierda.



Axilas

- Palpa detenidamente las axilas con las yemas de los dedos, buscando en lo superficial y en lo profundo.



- Comprueba ahora, con la ayuda de un espejo, si el surco inferior de las mamas tiene el aspecto de otras veces y conócelas en todo detalle.