

CUÍDATE Y ACTÚA A TIEMPO

Hay acciones que pueden ayudar a cuidar tu salud y detectar alteraciones oportunamente.

1 CUIDA ALGUNOS HÁBITOS

No todos los casos de cáncer de mama pueden prevenirse, pero ciertos hábitos pueden contribuir a disminuir la posibilidad de desarrollarlo.

Peso

Mantén un peso saludable.

Actividad física

Muévete de manera regular.

Alimentación equilibrada

Incluye frutas, verduras, leguminosas y fibra.

Limita el alcohol y evita el tabaco

Ambas acciones contribuyen a cuidar tu salud.

2 CONOCE LO QUE PUEDE INFLUIR

Algunas características pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Edad

Antecedentes familiares

Antecedentes personales

Factores hormonales y reproductivos



Tener uno o varios de estos factores no significa que desarrollarás cáncer.
El riesgo puede requerir una valoración individualizada.

3 DETECTA A TIEMPO

La detección permite identificar alteraciones antes de que produzcan síntomas o cuando la enfermedad puede ser tratada de manera más efectiva.

1

CONOCE

Autoexploración.



2

CONSULTA

Exploración clínica.



3

DETECTA

Ultrasonido o mastografía.



40 A 69 AÑOS

Mastografía cada dos años en mujeres aparentemente sanas.
El esquema puede variar según antecedentes, síntomas o factores de riesgo.



ESCUCHA A TU CUERPO

Conocer lo que es habitual en ti y mantener tus revisiones puede ayudarte a detectar cambios oportunamente.

La información es de carácter educativo y no sustituye la valoración de un profesional de la salud.