

OCTUBRE ROSA

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

¿Qué es? El cáncer es una enfermedad donde las células de las glándulas mamarias crecen sin control y tienen la capacidad de invadir otros órganos.

HACIA QUIENES SE DIRIGE:

- A mujeres de 20 en adelante, en especial a mujeres de entre 40 a 60.
- También está dirigido a hombres que pueden llegar a presentar

OBJETIVOS

- sensibilizar
- crear conciencia
- toma de acciones



MEDIDAS DE PROMOCIÓN QUE PODEMOS IMPLEMENTAR A LA POBLACIÓN.

QUÉ SE BUSCA?

- Reducir el riesgo de cáncer de mama.
- Reducir el 2,5% anual de mortalidad mundial.
- Elaboración de carteles.
- Pláticas informativas en escuelas, centros de salud y áreas comunitarias.
- Elaboración de infografías o folletos.



CUALES SON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN?

- Acudir a la unidad de medicina familiar o centros de salud familiar.
- Realizarse una autoexploración mamaria.
- Solicitar que el personal capacitado pueda realizar una exploración en la mama.
- Realizarse una mastografía a partir de los 40 años.

ESTILO DE VIDA

Llevar un estilo de vida saludable disminuye los factores de riesgo.

- Realizar actividades físicas de 30 a 60 min todos los días.
- Llevar una dieta balanceada, ricas en frutas y verduras.
- Mantener un peso ideal y evitar el sobrepeso y obesidad.



RECORDEMOS QUE:

1. Hay que programar pruebas de detección.
2. Estar alerta ante cualquier cambio en las mamas.
3. Mantener comunicación sobre el riesgo y como actuar rápido.

Una inversión de tiempo valiosa para cuidar de tu salud mamaria