

CONOCER TU CUERPO PUEDE SALVAR TU VIDA

Puede ser curable si se detecta a tiempo

- Explora tus senos aunque ya no menstrúes.
- Realiza la auto exploración a partir de los 20 años.

SI OBSERVAS O ENCUENTRAS

- Bolitas.
- Desviación.
- Ulceración.
- Engrosamiento de la piel.
- Secreción de pus o sangre del pezón.

Tips de prevención contra el Cáncer de Mama

Mantén tu peso ideal

Las mujeres que suben varios kilos después de los 21 años pueden desarrollar Cáncer de Mama



Muévete

Comienza a realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana. Trata que este distribuida a lo largo de la semana. No te extralimites.



Amamanta

La lactancia disminuye el riesgo de desarrollar Cáncer de Mama, especialmente si se prolonga más de 1 año y medio.



Duerme bien

Dormir menos de 6 horas puede aumentar el riesgo de tener Cáncer de Mama en un 60%.

