

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA

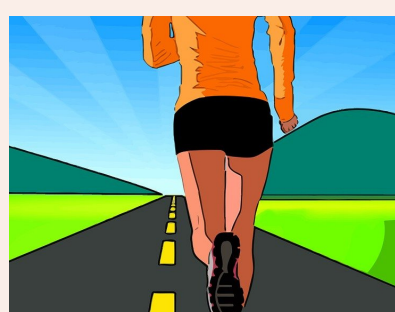
Reducir el riesgo de cáncer de mama es posible adoptando conductas y estilos de vida saludables



SIGUE UNA DIETA EQUILIBRADA

Manten una alimentación rica en fibra y baja en carbohidratos.

Aumenta el consumo de frutas y verduras y reduce la cantidad de grasas animales y saturadas



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza de 30 a 60 minutos de ejercicio físico todos los días.



MANTEN UN PESO SALUDABLE

Evita el sobrepeso y la obesidad.

Si necesitas perder peso, reduce la cantidad de calorías que consumes y aumenta lentamente la actividad física



EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL

No bebas alcohol o bebe moderadamente.

La recomendación general es limitarse a no más de una bebida al día



NO FUMES

Para las fumadoras activas y pasivas aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama.



HAZTE REVISIONES PERIÓDICAS

Si tienes entre 50 y 69 años o tienes antecedentes familiares, hazte una mamografía cada 2 años.

Hazte un autoexamen de las mamas cada mes.

Ante cualquier síntoma acude a tu centro sanitario.

¡SIGUE LOS CONSEJOS DE PREVENCIÓN!

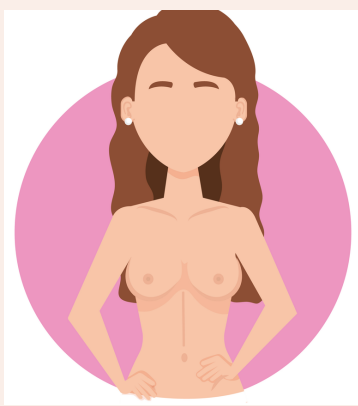
Programa CuidaT+



AUTOEXAMEN DE MAMAS

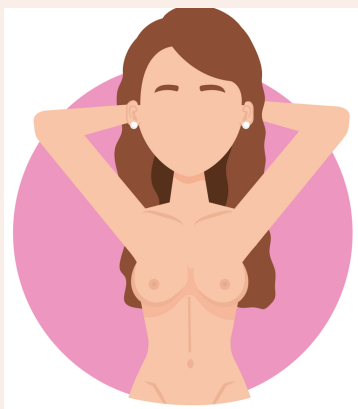
Realízalo sin falta una vez al mes, una semana antes o después de tu período. Sí estás en alguna de las fases de la menopausia, escoge un día fijo.

4 MINUTOS PUEDEN SALVAR TU VIDA



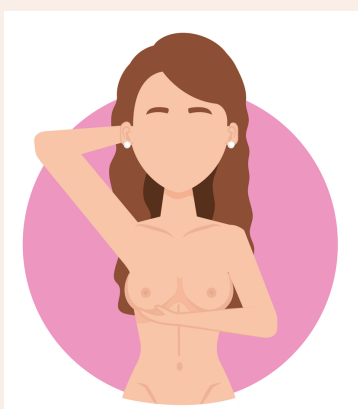
Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambios en el color o si el pezón está desviado o hundido.

Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.



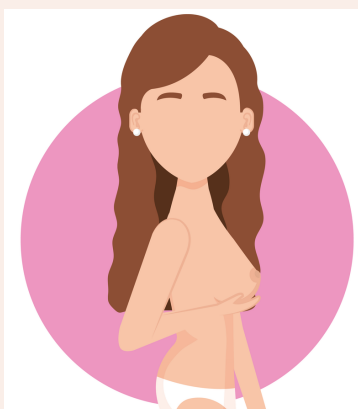
Ahora, con los brazos extendidos hacia arriba, observa si hay algún cambio.

Fíjate si hay diferencias entre las mamas.



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora cada una de las mamas con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.

Palpación superficial y profunda en busca de algún bulto o anomalía,



Termina tu exploración apretando suavemente el pezón y observa si sale algún líquido anormal.

Conocer tu cuerpo ayuda a identificar fácilmente la existencia de anomalías.

¡LA DETECCIÓN PRECOZ SALVA VIDAS!

Programa CuidaT+

[Designed by studiodstock / Freepik](http://www.freepik.com)