

CINCO PASOS POR LA SALUD DE TUS MAMAS

Acciones hacia un estilo de vida saludable

1



Observa, toca y siente, ¡¡Si hay algún cambio en tus mamas, infórmase de inmediato al personal de salud!!



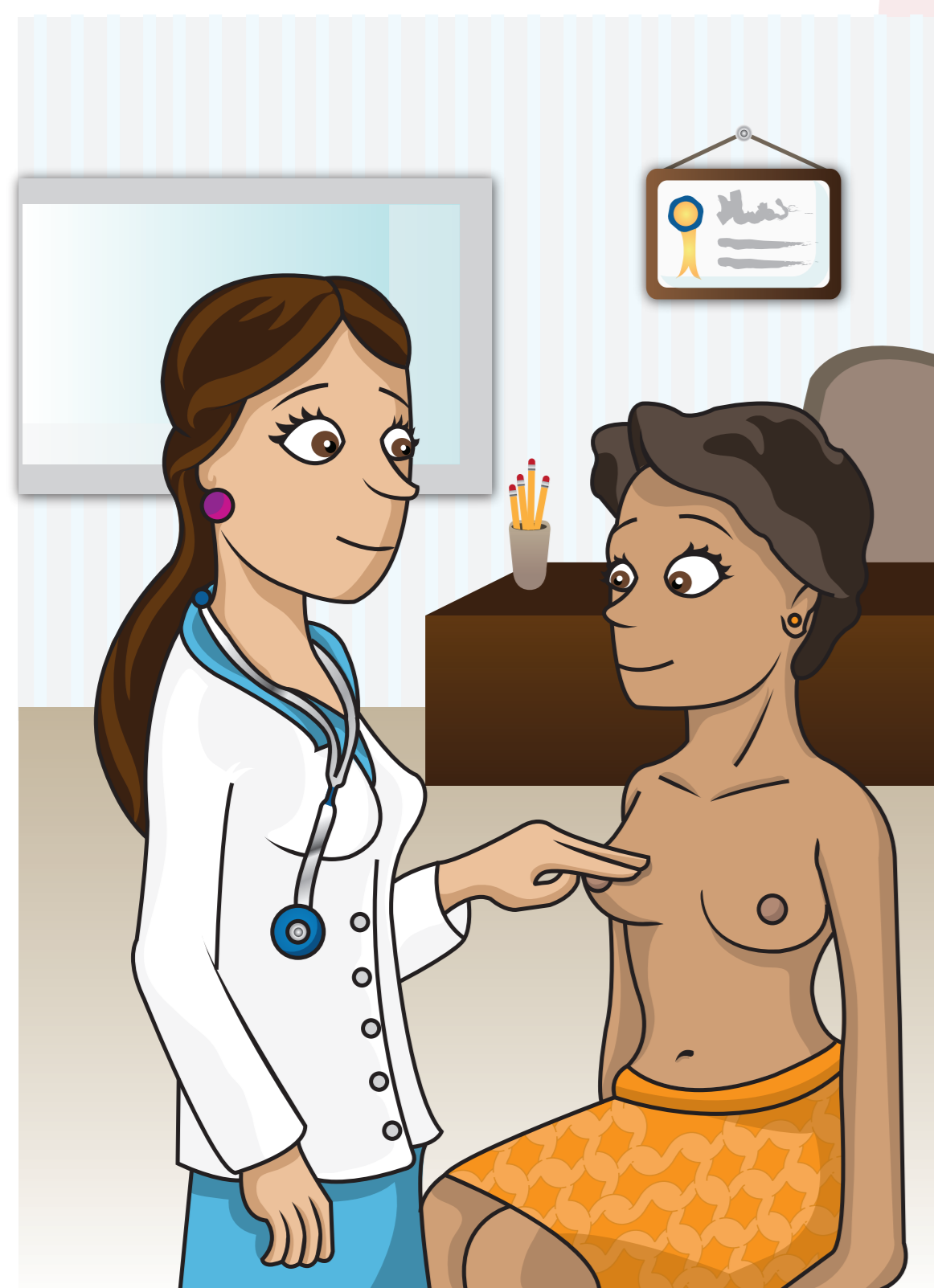
2

Diariamente consume agua, frutas y verduras y disminuye los alimentos procesados con niveles altos de azúcar como: pasteles, frituras, refrescos, bebidas alcohólicas, etc.

3



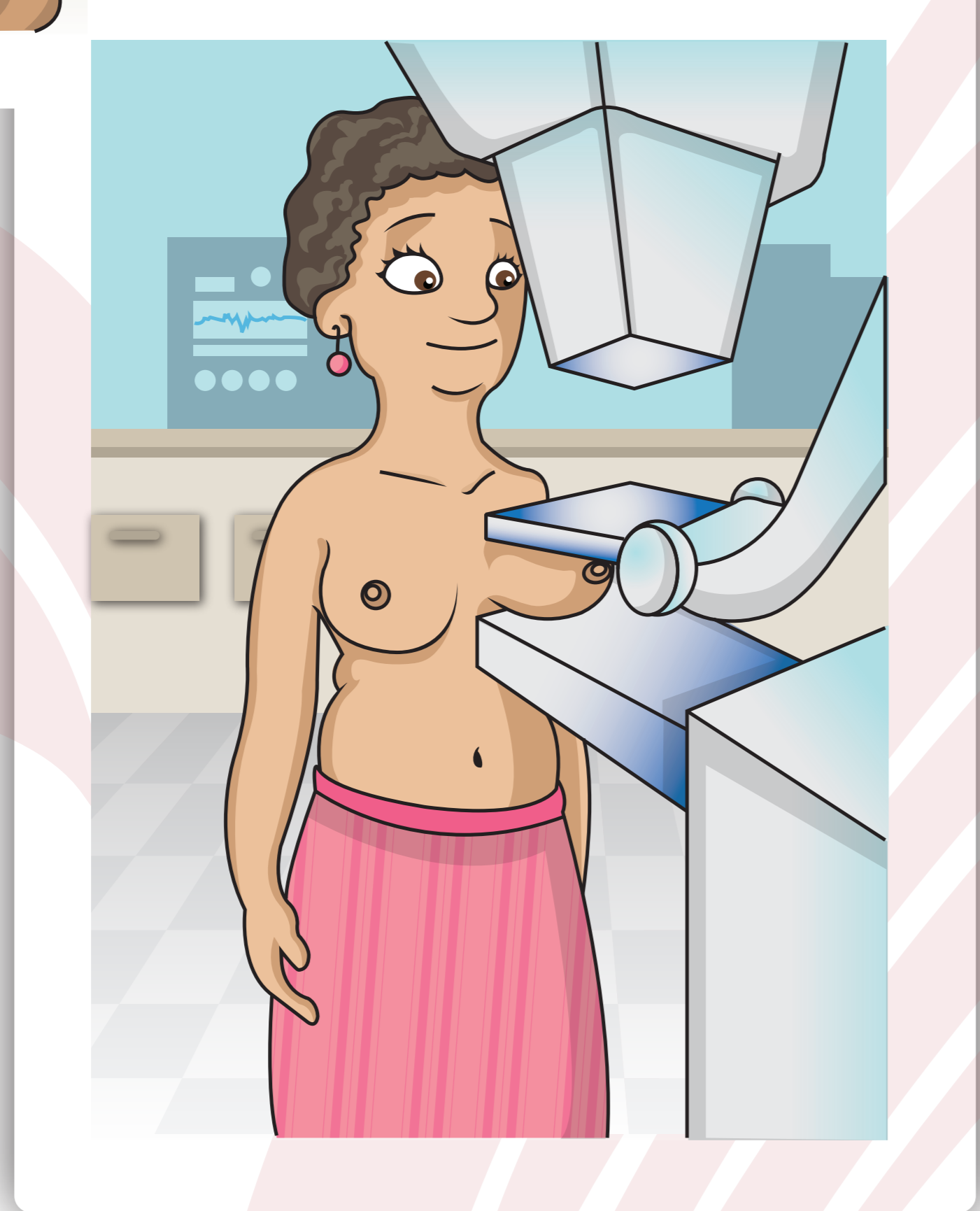
Realiza ejercicio físico y conserva tu peso ideal



4

Acude anualmente a tu unidad de salud, para que el médico o enfermera revise tus mamas

5



¿Tienes entre 40 y 69 años?
¡¡ Hazte la mastografía!!

El cáncer de mama puede ser curable cuando se detecta a tiempo
“La mastografía es una oportunidad de vida”