

¿Se puede prevenir el cáncer?

Se puede disminuir el riesgo de desarrollar cáncer adoptando estilos de vida saludables, sin embargo, lo más importante es la detección oportuna.



- Una vez al mes revisa tus mamas y acude a tu unidad de salud en caso de detectar alguna anormalidad.
- A partir de los 25 años solicita al personal de la unidad de salud tu detección para cáncer de cuello uterino y la exploración de tus mamas. Si tu prueba de cáncer de cuello uterino es negativa, deberás realizarla cada 3 años.
- A partir de los 40 años solicita tu mastografía en tu unidad de salud, la cual se realiza cada dos años.



- Evita el consumo de tabaco y no excedas el consumo de alcohol más allá de una copa al día.
- Disminuye el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasa.



- Realiza ejercicio 30 minutos al día al menos tres veces por semana.

Para mayor información acude a la unidad de salud.

cnegrs.salud.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa."

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

CENTRO NACIONAL
DE EQUIDAD DE GÉNERO
Y SALUD REPRODUCTIVA

CÁNCER EN LA MUJER



¿Qué es el cáncer?

El cáncer es el crecimiento, desarrollo y la multiplicación de las células de manera desordenada y sin control.

En las mujeres mexicanas, el cáncer de mama y del cuello del útero ocasionan la muerte de casi 10 mil mujeres al año, pero pueden curarse si se detectan y tratan oportunamente.

¿Estoy en riesgo de desarrollar cáncer?

TODAS LAS MUJERES pueden desarrollar algún tipo de cáncer, sin embargo hay algunas condiciones que aumentan la probabilidad de desarrollarlo:

- Edad mayor de 40 años (a mayor edad, mayor riesgo).
- Obesidad y sobrepeso.
- Falta de actividad física.
- Consumo de tabaco y alcohol.
- Antecedentes familiares, principalmente en madre, hermanas o hijas.

Factores que favorecen el desarrollo de cáncer de mama:

- Haber tenido o tener cáncer u otra enfermedad en las mamas.
- No haberse embarazado.

- Tener el primer hijo después de los 30 años de edad.
- Empezar a menstruar antes de los 12 años y presentar la última menstruación después de los 52.
- Uso de terapia hormonal antes o después de la menopausia por más de 5 años.

El cáncer del cuello uterino, se asocia a la infección por el VPH, el cual se transmite por contacto sexual y afecta a 8 de cada 10 personas en algún momento de la vida. Sólo una de cada mil mujeres con infección por este virus puede desarrollar cáncer.

Factores que favorecen el desarrollo de cáncer de cuello uterino:

- Tabaquismo.
- Infecciones de transmisión sexual concomitantes (Herpes, Chlamydia).
- Uso de hormonales.
- Número elevado de embarazos.
- Deficiencias nutricionales.
- Inicio de vida sexual sin protección en la adolescencia.

Para prevenir el contagio del VPH es necesario:

- Vacunar a las niñas de 5° año de primaria.
- Utilizar condón en todas tus prácticas sexuales.

