

■ Pedir hora control médico.

Aunque te sientas bien, es recomendable consultar al médico cada año.

El examen clínico, tus antecedentes y edad, indicarán los exámenes necesarios.

■ Mamografía.

Examen de rayos X de la mama capaz de detectar un tumor aún pequeño.

■ Ley N° 17.242

Un día de licencia especial paga al año para Papanicolaou y/o mamografía.

■ Conoce tu cuerpo

Palpa ambas mamas y axilas buscando pequeños bultos duros, cambios de volumen y temperatura.

Mírate al espejo, observando hundimientos, venas dilatadas, bultos y cambios en la textura y coloración de la piel.

Y no olvides prestar atención a secreciones y descamaciones en el pezón y la aréola.

Si notas cambios consulta al médico lo antes posible.

■ Comprar frutas y verduras.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el cáncer de mama, por eso te sugerimos mantener un peso saludable durante toda la vida.

■ Te ayudará:

Una alimentación variada y moderada.

Alimentos con fibra:

- Al menos 5 porciones de frutas y verduras cada día.

- Arroz integral, avena, salvado de trigo, pan integral.

- Porotos, lentejas, garbanzos.

8 a 10 vasos de agua por día.

Amamantar protege frente al cáncer de mama.

■ Disminuye:

El consumo de grasas, especialmente las de origen animal, azúcar, bebidas y jugos azucarados.

■ Evita:

Las bebidas alcohólicas.

Añadir sal a las comidas y alimentos conservados en sal.

■ 18 h salir a caminar.

Realizar actividad física de forma habitual y sostenida, es un factor protector frente al cáncer de mama.

■ Moverse es una oportunidad para mejorar tu salud

Cada pequeño esfuerzo cuenta:

Baja unas paradas antes del ómnibus, ve caminando a hacer las compras, invita a una amiga a caminar juntas o andar en bicicleta.

Agrega actividades moderadas que alcancen los 30 minutos diarios y poco a poco suma más movimiento a tu vida. Cuando tu estado físico mejore, trata de realizar 60 minutos diarios de actividad moderada o 30 de actividad intensa cada día.

Evita mantenerte quieta durante mucho tiempo, disminuye el uso de la computadora por trabajo o entretenimiento, mirar televisión y los medios de transporte que te mantienen sedentaria.

Elije una actividad que te guste y se adapte a tu vida.

Cuánto más te muevas, mejor!

Nunca es tarde para empezar!



Comprar
frutas y verduras

18h. Salir
a caminar

Pedir hora
Control médico

El 90% de las mujeres con cáncer de mama, no tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

El riesgo de desarrollarlo aumenta con la edad.

Cuanto antes se detecte, mayores son las posibilidades de un tratamiento eficaz.

Prevenir el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo colabora con la disminución del riesgo de cáncer de mama.



Comisión Honoraria de
Lucha Contra el Cáncer

www.comisioncancer.org.uy

Agendate!
Tu vida
es lo primero.



Octubre:
Mes de Prevención
del Cáncer de Mama