



## ¿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.



CHÉCATE

- 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.



MÍDETE

- 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.



MUÉVETE

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



Para mayor información acude a la unidad de salud.

[www.cnegsr.gob.mx](http://www.cnegsr.gob.mx)

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



## CÁNCER EN LA MUJER



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



CENTRO NACIONAL  
DE EQUIDAD DE GÉNERO  
Y SALUD REPRODUCTIVA





## ¿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.
- 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 5° año de primaria.
- Utilizar condón en todas tus prácticas sexuales.

