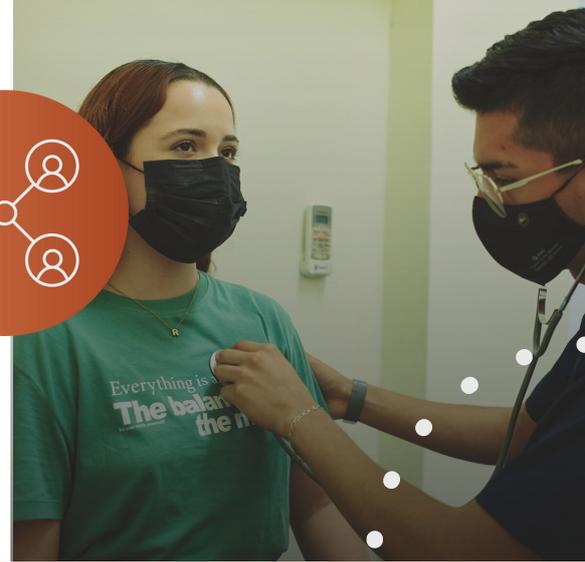


La mejor prevención: un estilo de vida saludable

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL



Nuestro cuerpo es nuestro hogar por lo que debemos cuidarlo y mantenerlo saludable. La mejor forma de hacerlo es mejorando nuestro estilo de vida. Los principales factores que nos ayudarán a hacerlo son:



- Evitar el sedentarismo
- Evitar las dietas poco saludables
- Evitar o disminuir el consumo de sustancias como alcohol o tabaco.

ESTOS FACTORES PUEDEN PROPICIAR EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES COMO ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, DIABETES, OBESIDAD Y CÁNCER. DE ESTA MANERA, AL HACER PEQUEÑOS CAMBIOS EN ESTAS ÁREAS, YA ESTÁS CUIDANDO MÁS TU SALUD.

Sobre el cáncer de mama

En el mes de concientización para prevenir el cáncer de mama no dejes pasar la información para prevenir a tiempo, recuerda que la mejor medicina es: **la prevención.**

Autoexploración

La autoexploración es una de las principales herramientas a nuestro alcance para prevenir, conoce cómo se realiza y sigue manteniendo tu salud.



1. Busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos.
2. Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.
3. Repite esta operación con los brazos arriba.
 4. Palpa con 3 dedos ambos senos de forma circular.
 5. Repite los pasos anteriores pero ahora recostada.
6. Toma el pezón y presiona para revisar que no salga ningún líquido.



Señales de alerta de cáncer de mama

- Asimetría
- Vena creciente
- Huecos en la piel
- Fluidos desconocidos
- Hundimiento del pezón
- Hendidura
- Piel de naranja
- Enrojecimiento o ardor
- Protuberancias
- Erosión en la piel
- Endurecimiento de las mamas
- Bulto interno

Si presentas algunos de estos síntomas, acude con tu médico o a tu unidad de salud.

Fuente:

Al-Maskari, F. (2010). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. Naciones Unidas.

<https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>

Cáncer de Mama. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama>. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/infografia-cancermama>