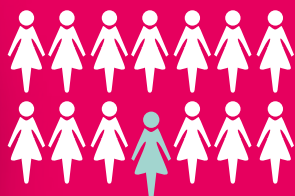


# Octubre mes de la lucha contra el cáncer de mama

#DATE  
una  
MANO

Explórate,  
conócete  
y cuídate



Desde 2006 el cáncer de mama es la primera causa de muerte por cánceres en las mujeres mexicanas: **1 de cada 14 muertes.**

## Para reducir tu riesgo de padecer cáncer de mama se recomienda

Tener una alimentación rica en fibra y baja en carbohidratos



Reducir la cantidad de grasas animales y grasas trans



Realizar de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días



Mantener un peso adecuado



Evitar el alcohol o beber moderadamente (menos de 15/g al día)



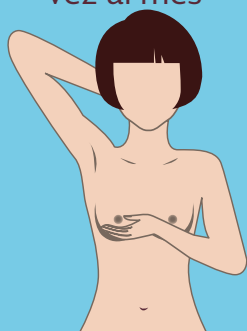
No fumar



## La detección oportuna aumenta las posibilidades de curación y sobrevida

### Autoexploración

A partir de los 20 años, al menos una vez al mes



### Examen clínico

A partir de los 25 años, se realiza anualmente por personal de salud capacitado



### Mastografía

A partir de los 40 años de edad, se realiza cada dos años



SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



CENTRO NACIONAL  
DE EQUIDAD DE GÉNERO  
Y SALUD REPRODUCTIVA



Instituto Nacional  
de Salud Pública