

## ¿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.

### Revísate

- Una vez al mes revisa tus mamas y acude a tu unidad de salud en caso de detectar alguna anomalía
- 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 disminuye el consumo de alcohol
- 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.gob.mx/salud/cnegsr](http://www.gob.mx/salud/cnegsr)



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

# Cáncer en la Mujer



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CNEGSR**  
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 de cuello uterino 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
- Tener sobrepeso u obesidad
- 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 de cuello uterino, se asocia a la infección por el virus del papiloma humano (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:

- Infección por VPH
- Tabaquismo
- Infecciones de transmisión sexual
- Uso de hormonales por más de 5 años
- Tener más de 3 hijos
- Deficiencias nutricionales
- Inicio de vida sexual antes de los 18 años
- Tener o haber tenido varias parejas sexuales (del hombre y la mujer)

## Para prevenir el contagio del VPH es necesario:

- Vacunar a las niñas que cursan el 5° año de primaria y de 11 años de edad, que no acudan a la escuela
- Utilizar condón en todas sus prácticas sexuales