

UNIDOS CONTRA EL CÁNCER: GUÍA PREVENTIVA PARA MAMA, CUELLO UTERINO Y PRÓSTATA



Importancia Del Autoexamen De Seno

El cáncer de mama es uno de los tipos de cáncer más comunes en mujeres. La detección temprana es clave para un tratamiento exitoso.

Beneficios Del Autoexamen:

Ayuda a detectar cambios en los senos temprano.
Fomenta el conocimiento del propio cuerpo.

Frecuencia Recomendada:

Realizarlo una vez al mes, idealmente una semana después del período menstrual.

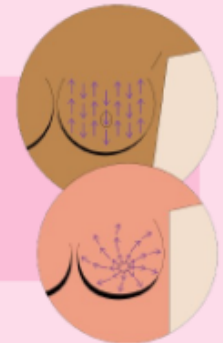


Cómo Hacer El Autoexamen De Mamas



Frente a un espejo, con los brazos a los lados, luego levantados y finalmente con las manos en la cadera.
Buscar cambios en el tamaño, forma y apariencia de la piel.

Con la yema de los dedos, presionar suavemente en movimientos circulares desde el exterior del seno hacia el pezón.



Frente a un espejo, con los brazos a los lados, luego levantados y finalmente con las manos en la cadera.
Buscar cambios en el tamaño, forma y apariencia de la piel.

IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

El cáncer de cuello uterino es causado principalmente por el Virus del Papiloma Humano (VPH). Es altamente prevenible con detección y vacunación.

Vacunación:

La vacuna contra el VPH es eficaz y segura, se recomienda para niñas a partir de los 9 años.

Prueba De Papanicolaou (PAP):

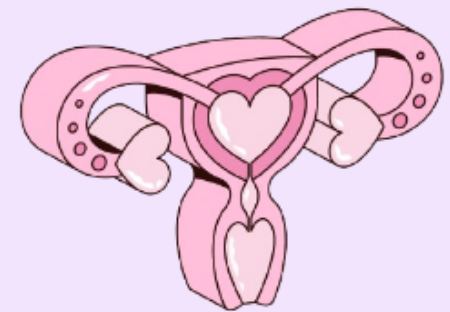
Es una prueba esencial para detectar células precancerosas. Debe realizarse regularmente según la recomendación del médico.



ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Pruebas Regulares:

Papanicolaou: Realizarse cada 3 años a partir de los 21 años.
Prueba del VPH: Para mujeres mayores de 30 años cada 5 años.



Vacunación:

La vacuna contra el VPH se administra en 2 o 3 dosis según la edad de inicio.

Conductas De Riesgo:

Uso de protección durante las relaciones sexuales para prevenir el VPH.
Evitar el tabaquismo, ya que aumenta el riesgo de cáncer cervical.

IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

El cáncer de próstata es uno de los cánceres más comunes en hombres, La detección temprana mejora significativamente el pronóstico.

Factores De Riesgo:

Edad avanzada (mayores de 50 años) y antecedentes familiares de cáncer de próstata.

Síntomas Comunes:

Dificultad para orinar, flujo urinario débil, sangre en la orina o semen.



ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

Detección Temprana:

Antígeno Prostático Específico (PSA): Prueba de sangre que detecta niveles elevados de PSA.
Examen Digital Rectal (DRE): Permite al médico palpar la próstata para detectar anomalías.

Frecuencia De Pruebas:

Hombres mayores de 50 años, o desde los 45 si tienen factores de riesgo.

Estilo De Vida Saludable:

Dieta equilibrada rica en frutas y verduras, ejercicio regular y mantener un peso saludable.

