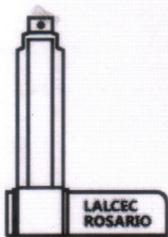


GUÍA CONTRA EL CÁNCER

- 1 Mantenga un comportamiento sexual sano y una adecuada higiene.
- 2 Evite el exceso de peso y coma frecuentemente frutas, cereales, legumbres y verduras.
- 3 No consuma tabaco y respete al no fumador.
- 4 Modere su consumo de bebidas alcohólicas.
- 5 Protéjase durante la exposición al sol.
- 6 En el trabajo siga las recomendaciones de seguridad, siempre que por su actividad esté expuesto a sustancias cancerígenas.
- 7 Acuda regularmente a realizarse un Papanicolau.
- 8 Examine sus mamas mensualmente y si es posible realícese una mamografía a partir de los 40 años.
- 9 Consulte al médico en caso de: aparición de un bulto, llaga o herida (incluso en la boca) que no cicatriza y cambio de color de un lunar o verruga.
- 10 Consulte al médico en caso de trastornos persistentes como: pérdida de peso injustificada, molestias gástricas y cambios en sus hábitos intestinales, tos, ronquera o dificultad al tragar.



**LIGA ARGENTINA DE LUCHA
CONTRA EL CÁNCER
ROSARIO**

Sarmiento 958 - 1º Piso - Tel / Fax 0341 - 4491818 / 4483479

lalcecrosario@datamarkets.com.ar - www.lalcecrosario.org.ar

Mujer....



**no dejes que el
miedo controle
tu vida.**

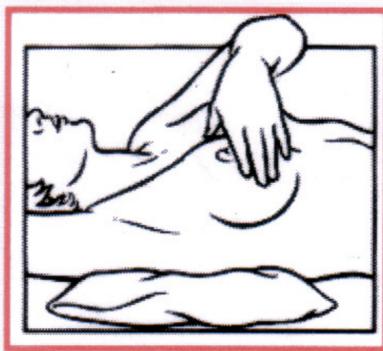
CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

¿COMO DETECTAR A ESTA ENFERMEDAD?

La detección y el tratamiento temprano te brindan la posibilidad de sobrevivir al cáncer de mama. Si conoces la textura y aspecto de las mamas podrás notar si hay cambios que deberás informar a tu médico.

AUTO EXAMEN MENSUAL

Examina las mamas todos los meses cuando termine tu menstruación, buscando cualquier cambio. Si ya no menstruas, realiza el autoexamen el mismo día todos los meses



ANTE LA APARICIÓN DE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS, CONSULTA A TU MÉDICO:

- Nódulo o hinchazón en alguna de las mamas.
- Secreción de pezón.
- Hoyuelos.
- Arrugas o pliegues nuevos.
- Pezones retraídos.

Simplemente
por ser mujer
tienes el riesgo
de desarrollar
cáncer de mama.

MAMOGRAFIA

¿QUE ES UNA MAMOGRAFIA?

Es una radiografía de mamas que se realiza con equipos de radiología de alta resolución.

¿CUANDO DEBES REALIZARLA?

Es necesario realizar una primera mamografía a partir de los 40 años. Si el resultado es normal, debes continuar con el control anual o de acuerdo al criterio del médico ginecólogo.

Si tienes antecedentes familiares con esta patología infórmase lo a tu médico