





# Mes del Cáncer de Mama




## ¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO?

-  Las mujeres que realizan ejercicios durante 3 a 4 horas semanales tienen entre un 30 a 40% de menor riesgo de desarrollar la enfermedad.
-  El consumo de alcohol está relacionado con el incremento del riesgo. Evitar este hábito es una medida de prevención.



# Mes del Cáncer de Mama



 Identifica las 12 señales a las que debes estar atenta y si detectas una de las siguientes características, acude rápidamente con tu médico o matrona.



Protuberancia



Vena  
Creciente



Hendidura



Fluido  
desconocido



Asimetría



Endurecimiento



Erosiones  
En la piel



Huecos



Hundimiento  
de pezón



Piel de  
Naranja



Enrojecimiento  
o ardor



Bulto  
Interno

Día Internacional del

# Cáncer de Mama

19 DE OCTUBRE



LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**



Día Internacional del

# Cáncer de Mama

19 DE OCTUBRE

