



## Cáncer de mama

¿Sabías que a partir de los 25 años las mujeres deben de realizarse un examen manual para detectar irregularidades y evitar el cáncer de mama? ¡Debemos de prevenir!



El 19 de Octubre es el Día Mundial de lucha contra el cáncer de mama, el cuál es uno de los más comunes entre las mujeres, que a pesar de escuchar continuamente acerca de la prevención del mismo muchas veces por el temor de llegar a contraerlo, o a que no tienen la información necesaria sobre cómo evitarlo llegan a hacer caso omiso a todos los consejos que se promueven constantemente.

La edad, la genética, el peso, la edad a la que se tuvo el primer hijo y la cantidad de bebidas alcohólicas que consuma son solo algunos de los principales factores de riesgo.

Con un examen manual las mujeres determinaran la forma y el cómo se siente su seno normalmente, esto les ayudará a determinar si alguna irregularidad se forma alrededor de su cuerpo.

Se debe ver frente al espejo, levantar un brazo y hacer presión con la mano, observando primero que nada el aspecto que su propio cuerpo tiene, después se inicia la palpación en donde se revisará con cuidado que no haya ningún bulto. Es importante que ante cualquier irregularidad se asista al doctor de cabecera para que realice un examen más profundo.

### ¡Recuerda!

Otras medidas preventivas para el cáncer son comer alimentos que sean anticancerígenos como el brócoli, la lechuga, la coliflor, espinacas, pimientos, tomates y ajos. Por otro lado también es importante recordar que no se deben de abusar de los aparatos electrónicos, sobre todo a la hora de dormir, pues la radiación que favorecen la producción excesiva de estrógenos.

Torres, Aura (11 de febrero de 2015). « <http://www.vejzsaludable.com> Consultado el 10 de agosto de 2015.