

19 DE OCTUBRE

Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Mama #MesRosa

“Detectar y prevenir a tiempo salva vidas”
Amate, cuídate

“En Veracruz en Igualdad se vive mejor”



OCTUBRE.

#MesRosa

Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama.

- Se celebra en todo el mundo con el objetivo de aumentar la atención y el apoyo a la concientización, detección temprana, tratamiento y cuidados paliativos.
- Durante este mes se invita a portar un listón o moño rosa, que es el símbolo internacional usado por personas, compañías y organizaciones que se comprometen a crear conciencia sobre el cáncer de mama y mostrar apoyo moral a las mujeres con esta enfermedad.
- El primer listón o lazo rosa fue utilizado en el otoño de 1991, cuando la Fundación Susan G. Komen los obsequió a los participantes de una carrera en la ciudad de Nueva York, en alusión a los sobrevivientes del cáncer de mama.

<https://www.imss.gob.mx/node/84353>



Igualdad de Género

Órgano de Fiscalización Superior del Estado de Veracruz

“En Veracruz en Igualdad se vive mejor”

OCTUBRE.

#MesRosa

Recomendaciones para la prevención del Cáncer de Mama.

- *Llevar una alimentación balanceada y alta en fibra, que incluya brócoli, acelgas, espinacas, setas, uva y papaya.
- *Disminuir el consumo de azúcares y grasas.
- *Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente.
- *Mantener un peso adecuado.
- *Evitar el cigarro y el alcohol.
- *Realizar una auto-exploración mamaria mensual a partir de los 20 años, de preferencia al quinto día de la menstruación.
- *Solicitar una mastografía a partir de los 34 años, en caso de antecedentes familiares de la enfermedad. Si no se tienen se debe hacer cada dos años a partir de los 40, y cada año al llegar a los 50.

El Cáncer de Mama Masculino es un Cáncer raro que se forma en el tejido mamario del hombre. Comúnmente se piensa que esta enfermedad afecta solo a las mujeres, pero también puede desarrollarse en los hombres.

Infórmate.

“En Veracruz en Igualdad se vive mejor”



Igualdad de **Género**

Órgano de Fiscalización Superior del Estado de Veracruz