

El cáncer no espera

¡Nosotros tampoco!

Cuidar de ti es y seguirá siendo nuestro compromiso



Adopta los siguientes hábitos para reducir el riesgo de padecer esta enfermedad:

- Evita el consumo de tabaco y la exposición al humo.
- Reduce el consumo de alcohol.
- Realiza actividad física al menos 30 minutos al día.
- Consuma más frutas y verduras.
- Protégete del sol.
- Mantén tu esquema de vacunación al día.

¡Detectar a tiempo salva vidas!

Realiza las pruebas de detección según tu edad y sexo:

Cáncer de cuello uterino (mujeres)

- **Citología cervicouterina:** de 25 a 29 años. Si es normal, repetir cada 3 años.
- **Prueba ADN VPH:** de 30 a 65 años. Repetir cada 5 años cuando el resultado sea normal.
- **Inspección visual:** mujeres de 30 a 50 años en zonas rurales dispersas. Si es normal, repetir cada 3 años.



Cáncer de mama (mujeres)

- **Autoexamen:** una vez al mes, 8 días después del periodo menstrual, desde los 20 años.
- **Examen clínico de mama:** una vez al año desde los 40 años en consulta médica.
- **Mamografía:** cada 2 años, a partir de los 50 años.



Cáncer de próstata (hombres)

De 50 a 75 años por medio de tacto rectal y Antígeno Prostático Específico (PSA) cada 5 años.

Cáncer de colon

En personas de 50 a 75 años o con antecedentes familiares a través de test de sangre oculta en heces.



En tu consulta de valoración integral, el profesional de la salud te indicará las pruebas que necesitas según tu curso de vida.

No olvides asistir a la lectura de resultados.

La prevención y la detección temprana marcan la diferencia.

Cuidarte hoy es vivir mejor mañana.