

		
Escuela Secundaria Técnica No. 14	17DST0014L	Matutino
Profesora. Marlen Pérez Ortega	VIDA SALUDABLE	1° A,B,C Y D
DEL 25 AL 29 DE OCTUBRE DEL 2021	SEMANA 9	2021-2022

TEMA	Cáncer de mama.
APRENDIZAJE ESPERADO	Reconocer la importancia de las medidas básicas para deducir los riesgos de padecer cáncer de mama.

Un regalo preciado....

- Regala este folleto como muestra del cariño que le tienes a las mujeres u hombres más cercanos a ti....puede ser con una copia.....por fotografía de WhatsApp.
- ¿Pregunta si se realiza alguna de las medidas de detección oportuna?
- Comenta a través de un mensaje de voz su respuesta.



Oc tu bre mes de la lucha contra el cáncer de mama

#DATE una MANO
Explórate, concórete y cuídate

Desde 2006 el cáncer de mama es la primera causa de muerte por cánceres en las mujeres mexicanas:
1 de cada 14 muertes.

Para reducir tu riesgo de padecer cáncer de mama se recomienda

- Tener una alimentación rica en fibra y baja en carbohidratos
- Reducir la cantidad de grasas animales y grasas trans
- Realizar de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días
- Mantener un peso adecuado
- Evitar el alcohol o beber moderadamente (menos de 15/g al día)
- No fumar

La detección oportuna aumenta las posibilidades de curación y sobrevida

- Autoexploración**
A partir de los 20 años, al menos una vez al mes
- Examen clínico**
A partir de los 25 años, se realiza anualmente por personal de salud capacitado
- Mastografía**
A partir de los 40 años de edad, se realiza cada dos años

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

Voluntariado Nacional a Salud

Instituto Nacional de Salud Pública

		
Escuela Secundaria Técnica No. 14	17DST0014L	Matutino
Profesora. Marlen Pérez Ortega	VIDA SALUDABLE	1° A,B,C Y D
DEL 25 AL 29 DE OCTUBRE DEL 2021	SEMANA 9	2021-2022

Nota. Recorta sobre la línea punteada, pega en tu cuaderno. Recuerda poner fecha nombre, grado, grupo y la asignatura a la que corresponde. Toma foto de **la actividad** que realizaste y envía por WhatsApp al 7773285677. La **fecha límite** de entrega es el **día viernes 29 de Octubre**