

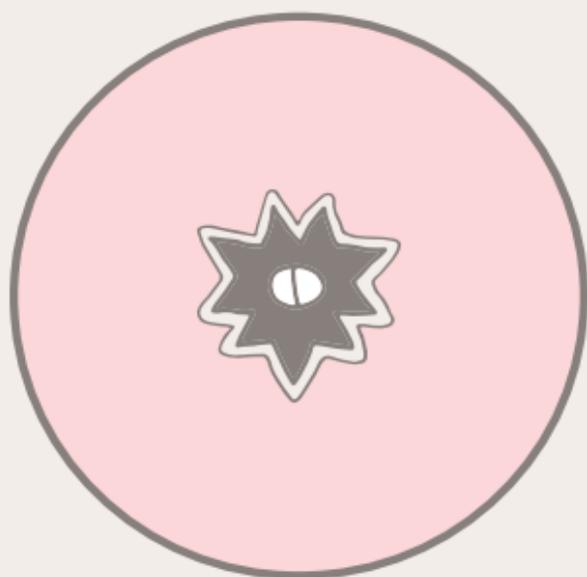
1



EL CÁNCER  
DE MAMA  
Y YO

# YO ME CUIDO DEL CÁNCER DE MAMA





**EL CÁNCER  
DE MAMA  
Y YO**

# INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

## DIRECTORIO

**Mtro. Zoé Robledo A.**

Director General

**Dr. Mauricio Hernández Ávila**

Director de Prestaciones Económicas y Sociales

**Lic. José David Méndez Santa Cruz**

Titular de la Unidad de Prestaciones Económicas y Salud en el Trabajo

**Dra. Olga Georgina Martínez Montañez**

Coordinadora de Bienestar Social

**Lic. Manuel Andrés Ruiz Maciel**

Coordinador de Prestaciones Económicas

**Dra. Vesta Louise Richardson López Collada**

Coordinadora del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil

**Lic. Yolanda Laguardia Jiménez**

Encargada de la Coordinación de Centros Vacacionales,  
Velatorios, Unidad de Congresos y Tiendas

**Dr. Manuel Carlos Ortega Álvarez**

Encargado de la Coordinación de Salud en el Trabajo

## CRÉDITOS

**Textos originales y revisión técnica**

Olga Georgina Martínez Montañez

**Edición y adaptación de textos**

Juanjo Junoy Arango

**Diseño editorial e ilustraciones**

Manuel Macías Beckmann

**Derechos Reservados conforme**

**la Ley del Instituto Mexicano del Seguro Social, 2019.**

Se autoriza la reproducción total parcial del contenido de la presente obra, previa autorización por escrito de la Coordinación de Bienestar Social del Instituto Mexicano del Seguro Social.

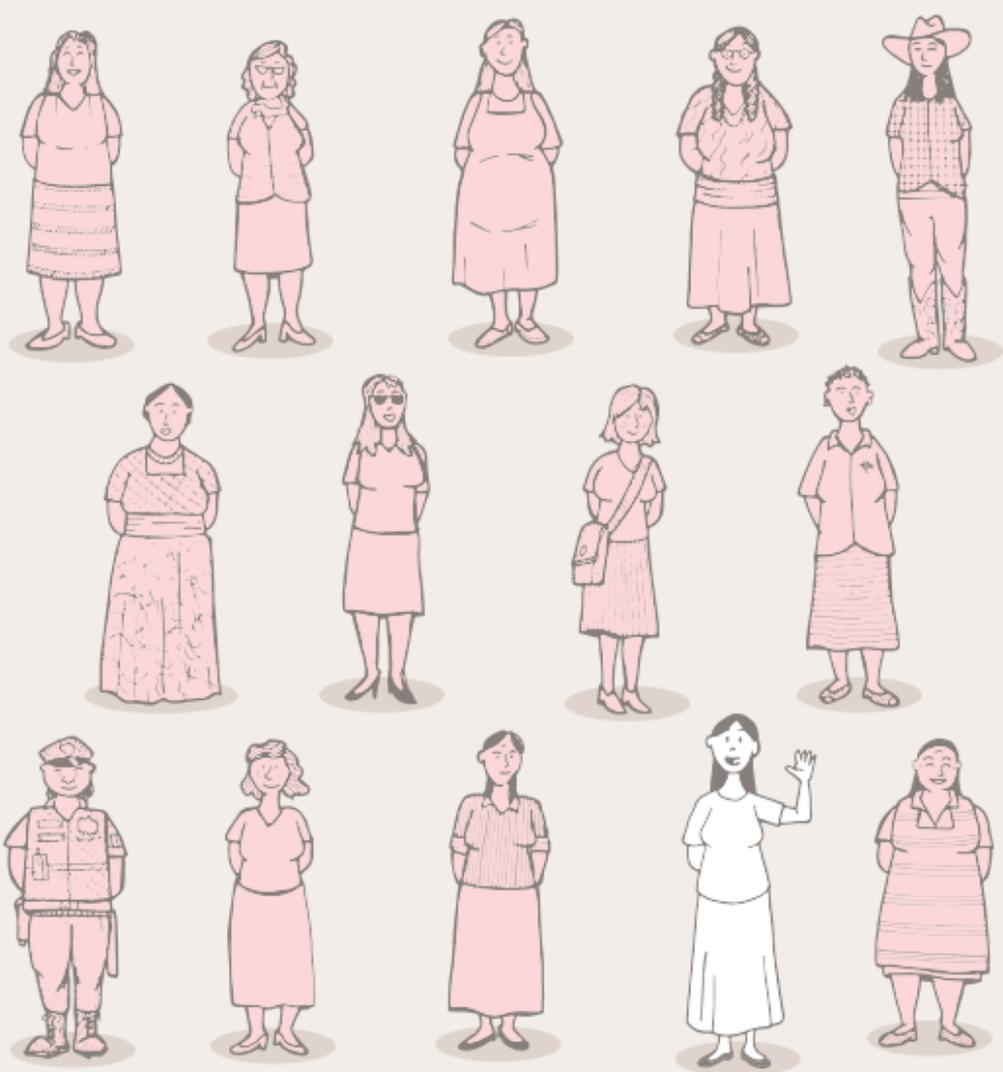
Villalongín 117, Cuarto piso,  
Alcaldía Cuauhtémoc,  
C.P. 06500.  
Ciudad de México.

Impreso en México, 2019

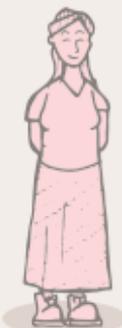




# YO ME CUIDO DEL CÁNCER DE MAMA



Hola, soy Esperanza y soy mujer, como más de la mitad de quienes vivimos en México.



Muchas amigas han tenido  
cáncer de mama  
y tengo miedo que me dé a mí.



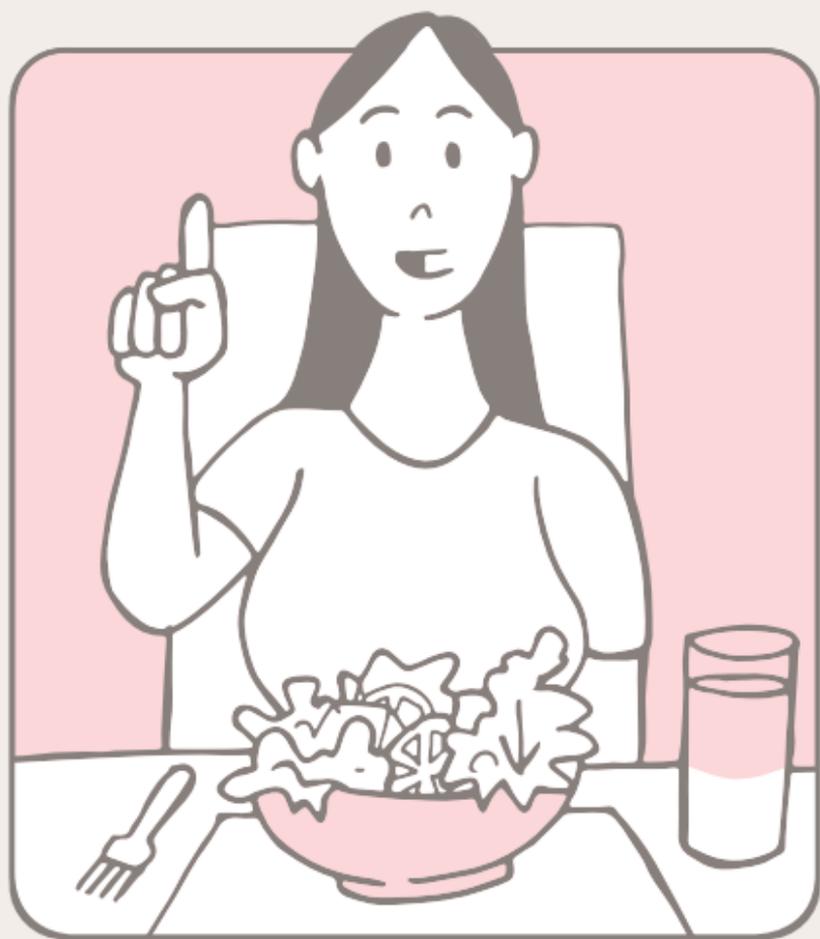
Hay muchas causas por las que  
me puede dar.



Y no hay una manera totalmente segura de protegerme.



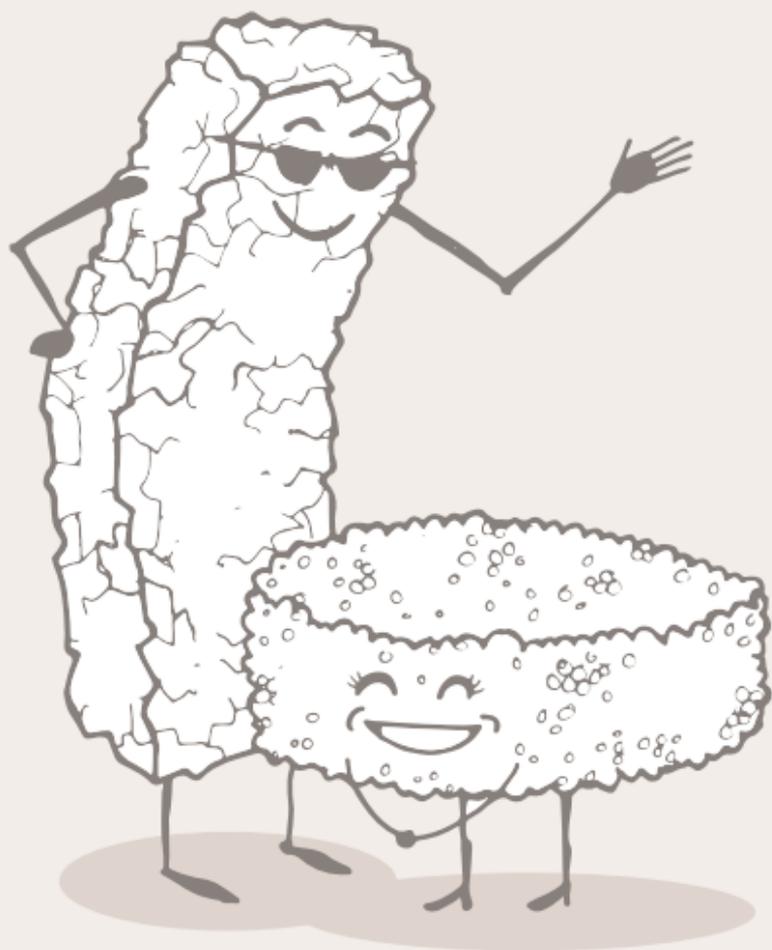
Pero sí puedo bajar mi riesgo.



Lo primero es mejorar mi alimentación.



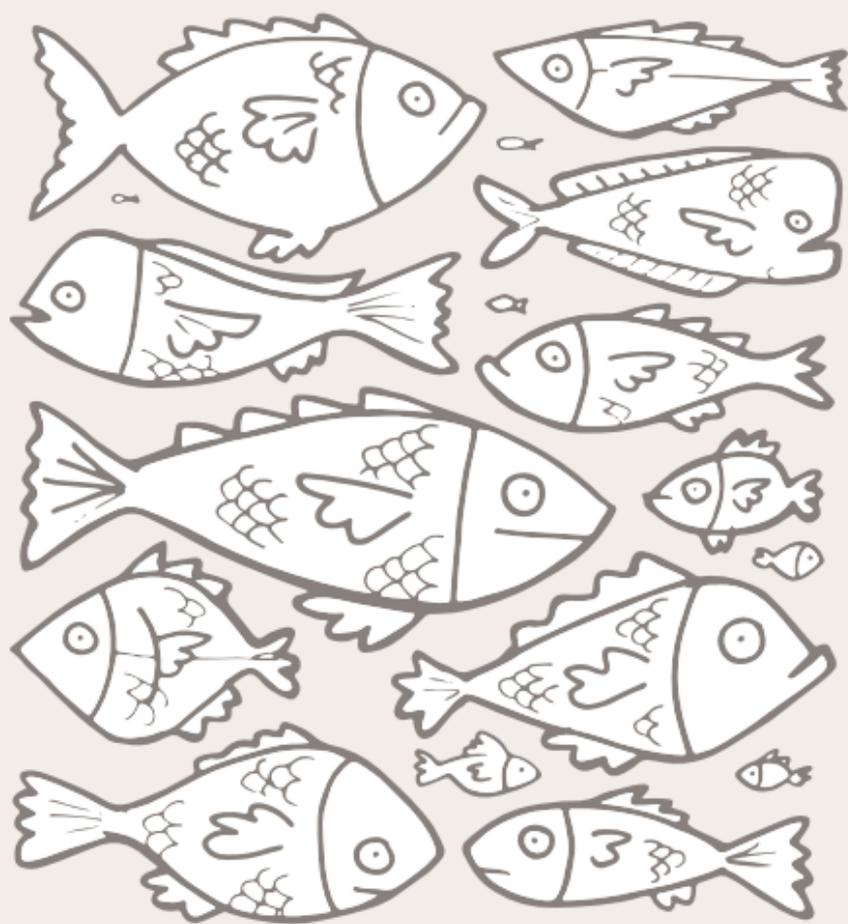
4 o 5 frutas y verduras al día.



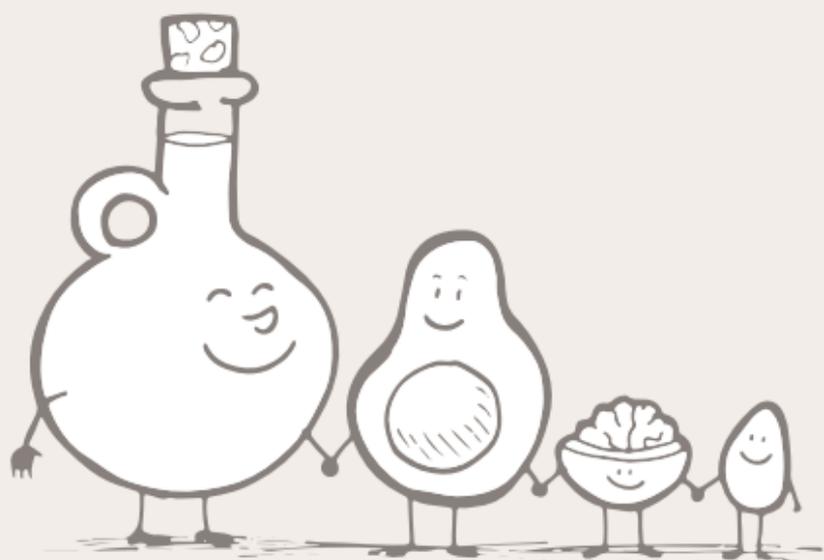
Comer cereales integrales.



Cada día una porción de  
frijoles, lentejas o garbanzos.  
Son las leguminosas.



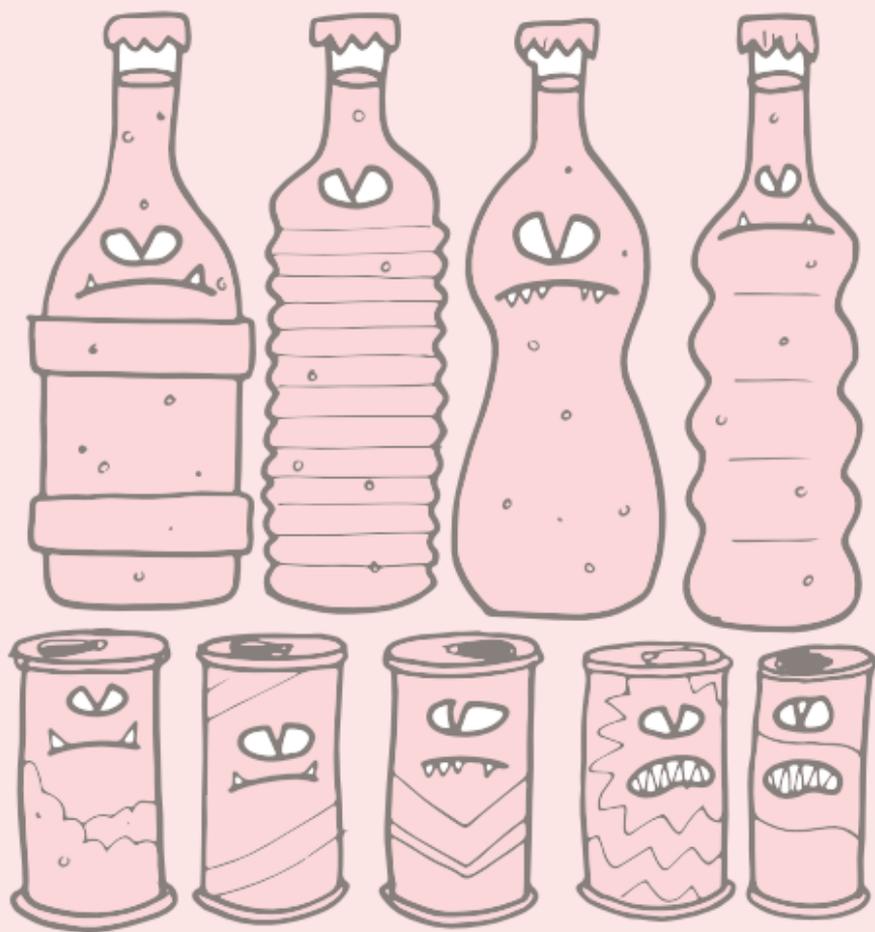
Es mejor comer pescado  
que carne roja.  
¡Y qué rico es a la plancha!



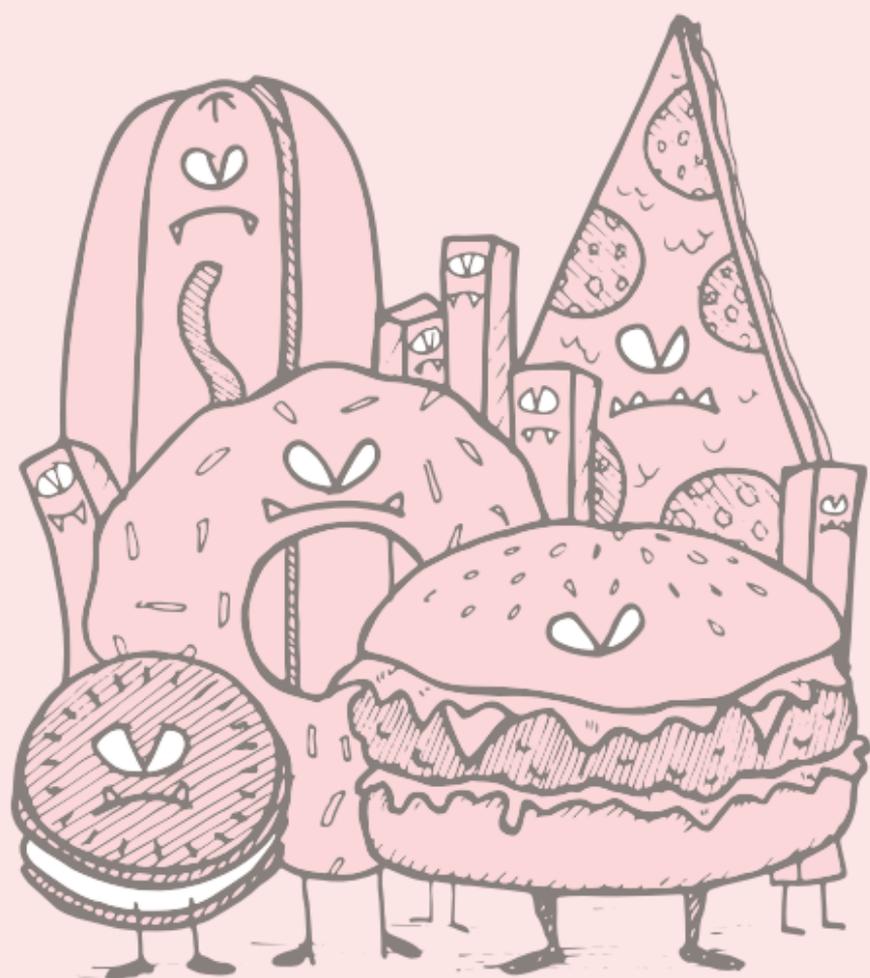
Hay grasas buenas como el aguacate, las nueces, almendras y aceite de oliva. Son mejores.



Las grasas animales como manteca y mantequilla hay que moderarlas.



Es mejor evitar las bebidas con  
azúcar, como los refrescos.



Y hacerle fuchi a las grasas trans conocidas como manteca vegetal o aceites hidrogenados.



Por eso me fijo en las etiquetas.



Pero no sólo hay que comer bien.



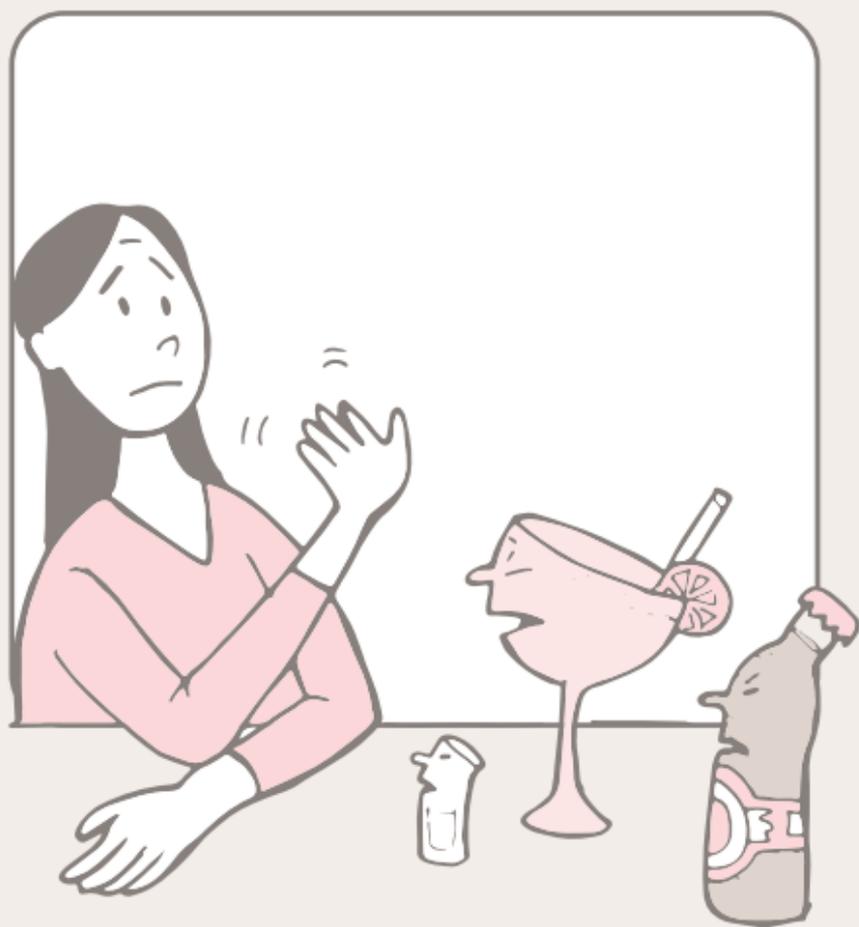
Tengo que hacer EJERCICIO por lo menos media hora al día.  
¡Me encanta caminar!



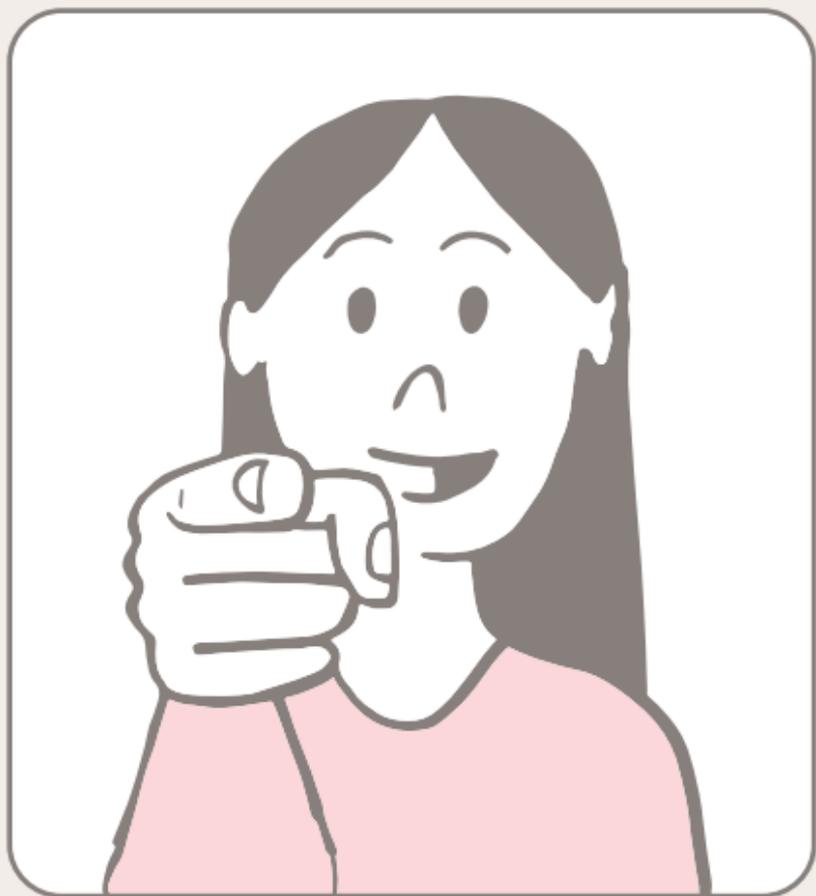
Con ejercicio y comiendo bien,  
puedo mantener mi peso adecuado.



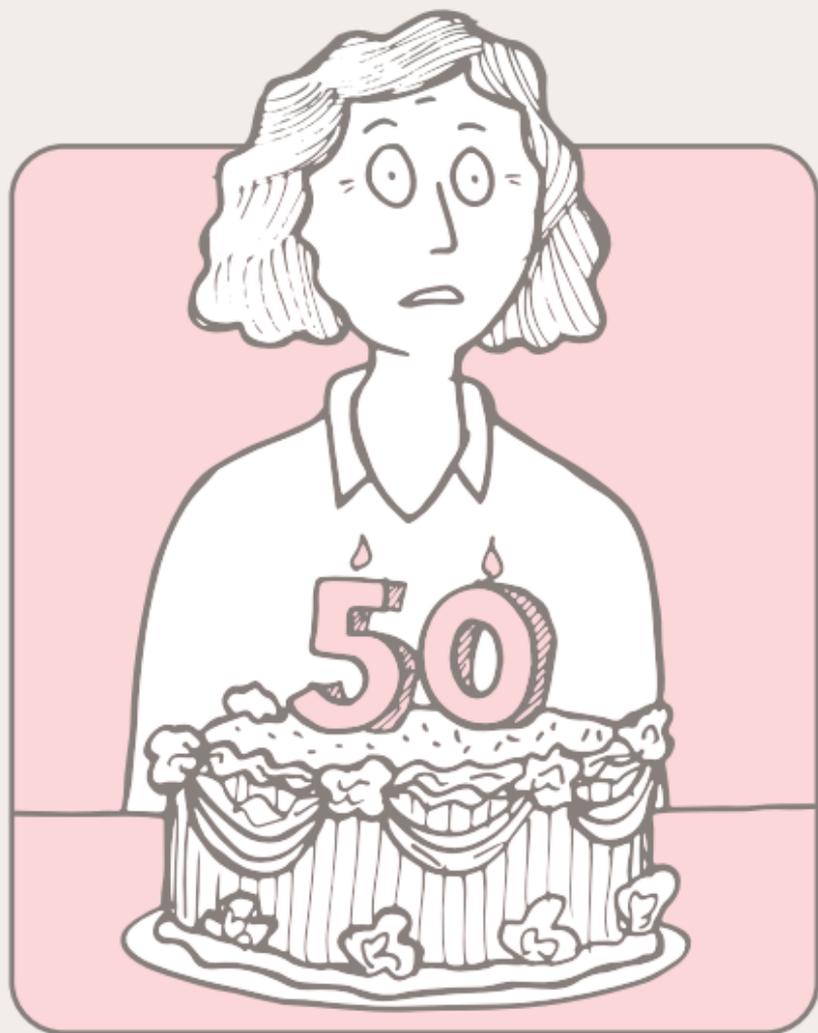
Como tengo hijos, les doy el seno. Así tienen cariño y yo me protejo.



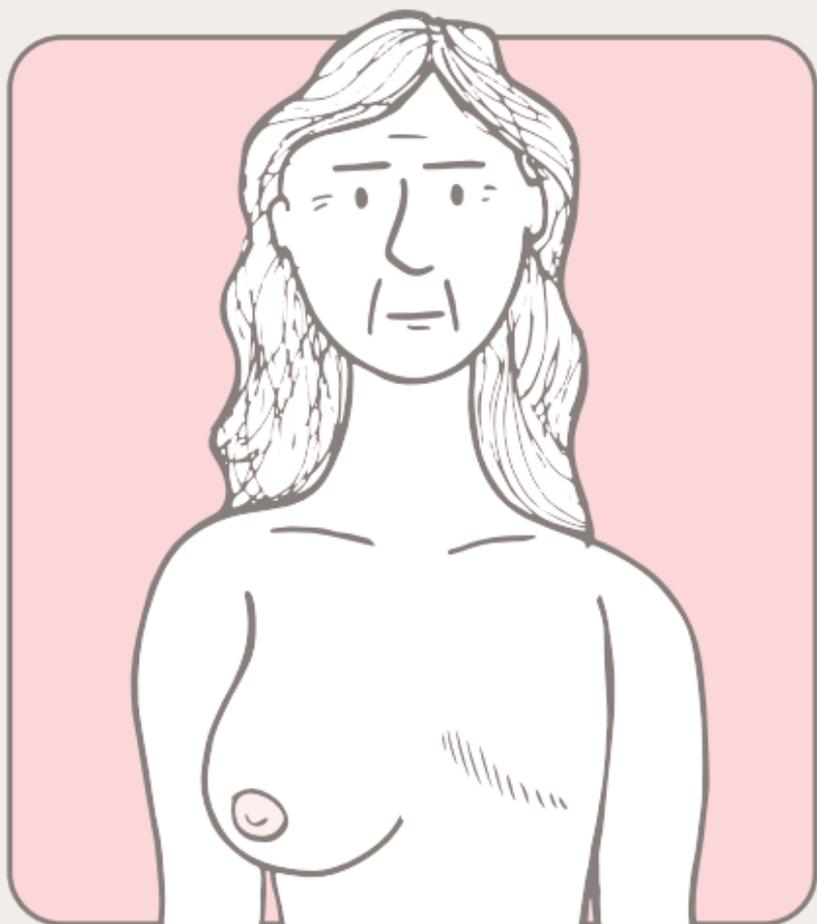
No debo abusar del alcohol o  
mejor, ni tomarlo...  
Mi límite es una copa al día.



¿También a ti te preocupa  
el cáncer de mama?  
Hay maneras de saber  
si estás en riesgo.



Una, es tu edad. Si tienes más de 50 años debes examinarte.



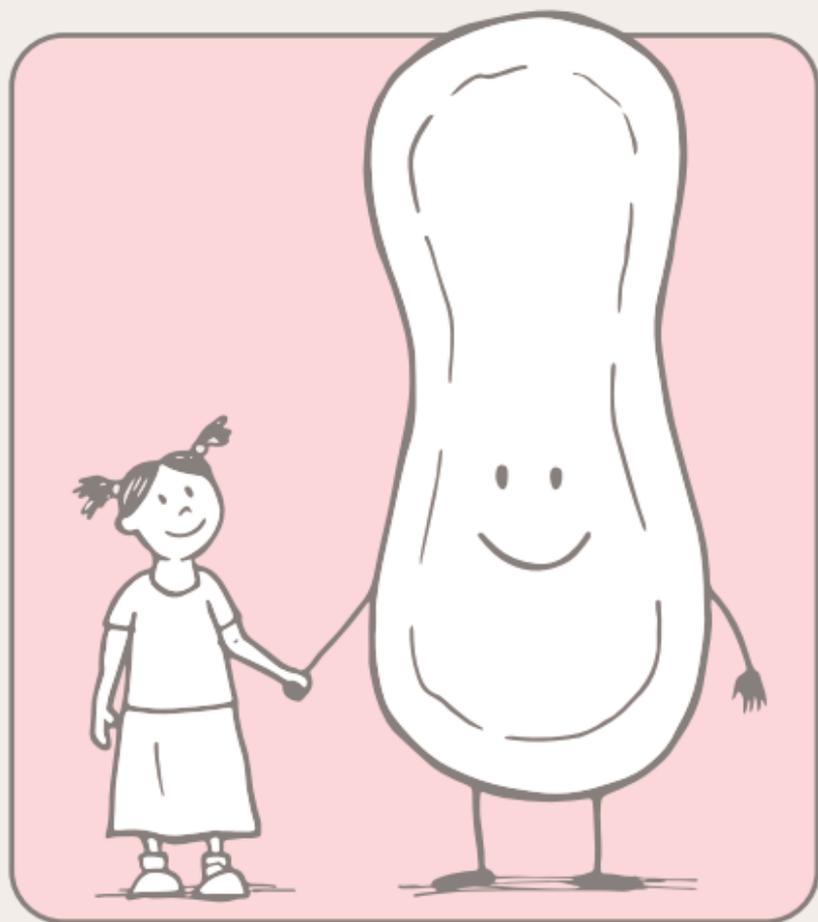
Si tuviste cáncer en un pecho,  
¡atenta! Te puede dar en el otro.



Si tu mamá, hermana o hija lo han tenido, tú tienes riesgo.



También influye tu genética.  
Pregúntale al doctor para saber.



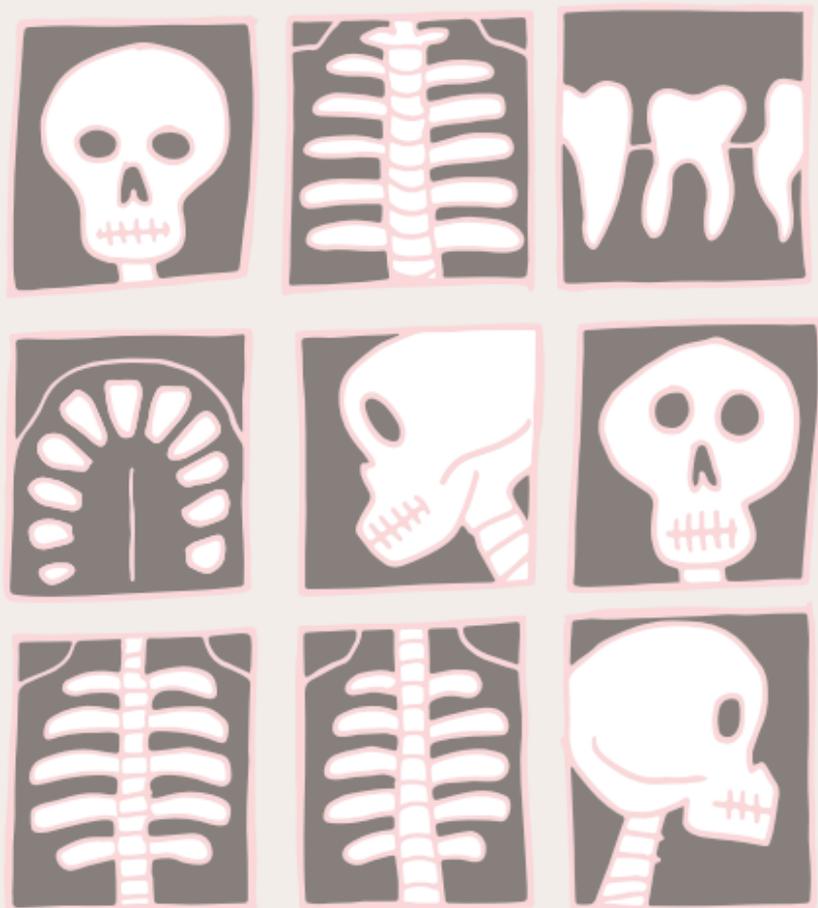
Si tuviste tu primera menstruación antes de los once años, cuídate mucho.



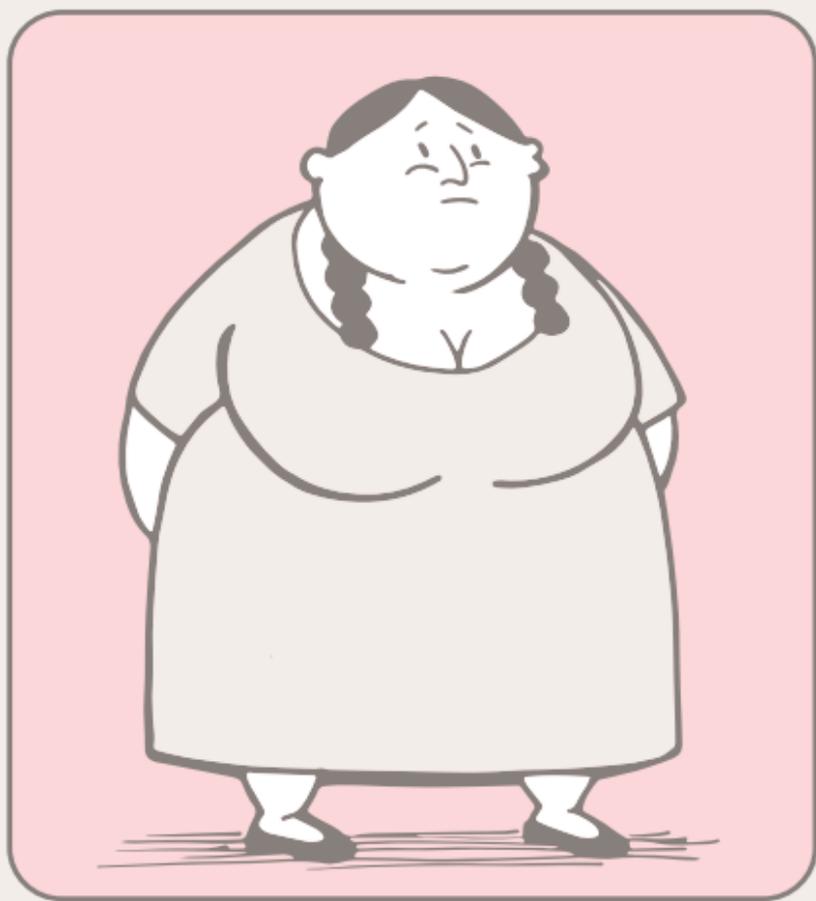
También si tu menopausia  
empezó después de los 54.



Si no te has embarazado o has  
tenido hijos después de los  
treinta, tienes más riesgo.



Debes estar atenta si te han sacado muchos rayos equis o tratado con radiaciones. Sobre todo, antes de los veinte años.



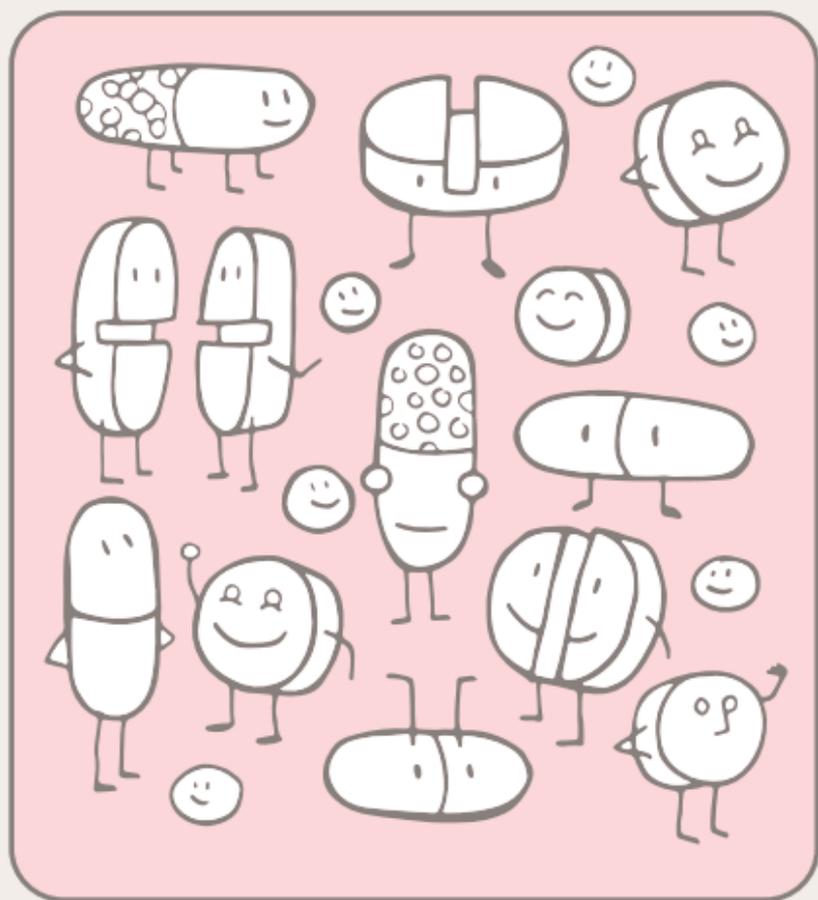
Si tienes obesidad o sobrepeso  
estás en peligro.



Y si no haces ejercicio, te arriesgas más. ¡Adiós flojera!



El cigarro no te ayuda en nada.  
Recuerda que fumar es muy  
mala idea.



Y si tuviste terapia hormonal por más de cinco años después de tu menopausia debes cuidarte más.



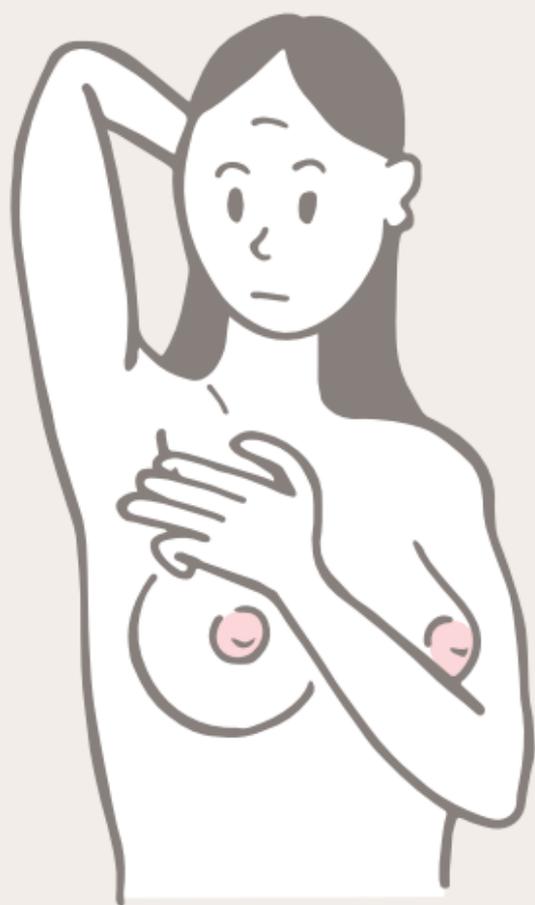
Tu vida es lo primero porque si tú faltas, ¿qué va a pasar con quienes más quieres?



Dale cariño a tus amigas que tienen o han tenido cáncer de mama.



Pero también, date cariño a ti misma y cuídate como yo.



Aprende a explorarte tú sola.



Acércate a tu clínica del IMSS para pedir orientación y que te revise tu médico.



Una vez al año, no hace daño.



Y quienes más te quieren, te lo van a agradecer siempre.



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

