

### OCTUBRE ROSA: Mes de la Prevención del Cáncer de Mama

El cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer en mujeres en Chile. Aunque el cáncer de mama es una gran amenaza, la buena noticia es que prevenir y detectar a tiempo puede salvar vidas.

Octubre es un recordatorio global para poner la prevención en el centro. Queremos que te tomes un tiempo para conocer tu cuerpo y actuar.

La información es el primer paso para la prevención.

#### **Puntos Clave para la Prevención: El Autocuidado Comienza Hoy**

Te lo ponemos fácil con 3 aspectos fundamentales que debes manejar. ¡No son negociables!

##### **1. El Auto Examen: ¡Conócete!**

El autoexamen de mamas es una revisión que puedes hacer tú misma, una vez al mes. Te ayuda a conocer tus mamas, lo que permite identificar cualquier cambio.

- ¿Cuándo hacerlo? Una semana después del inicio de tu menstruación. Si ya no menstruas, elige un día fijo del mes (ej. el día 1).
- ¿Cómo? Realiza la inspección de pie (frente a un espejo) y la palpación (acostada o en la ducha).
- ¿Qué buscar? Cualquier cambio inusual: bultos, hundimientos, secreción del pezón, enrojecimiento o piel de naranja.

##### **2. Los Controles Médicos Regulares: ¡Revisa!**

El ojo experto de nuestros profesionales de la salud es indispensable.

- Control Anual: Toda mujer desde los 20 años debe realizarse un examen físico de mamas por un ginecólogo o matrona anualmente.
- Mamografía: Es el examen clave para la detección precoz.
- Mujeres de 40 a 49 años: Consulta con tu médico. La periodicidad suele ser cada 1 a 2 años, según riesgo.
- Mujeres desde los 50 años: Se sugiere cada 1 a 2 años. ¡No la postergues!
- Mujeres con antecedente familia directa de cáncer de mama: Primera mamografía 10 años antes de la edad del diagnóstico de tu familiar.

### 3. Estilo de Vida Saludable: ¡Protege!

Tu día a día tiene un impacto directo en tu riesgo de desarrollar cáncer. Pequeños cambios hacen la diferencia.

- Alimentación: Prioriza una dieta rica en frutas, verduras y fibra. Limita las grasas saturadas y los alimentos procesados.
- Ejercicio: Mantente activa. 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.
- Peso Saludable: Mantener un Índice de Masa Corporal (IMC) adecuado reduce el riesgo.
- Alcohol y Tabaco: Limita el consumo de alcohol y evita por completo el tabaco.

### ¡Tu Misión Comienza Hoy!

Este Octubre Rosa, no queremos solo que sepas la información, ¡queremos que ACTÚES!

Te invitamos a tomar 3 acciones inmediatas:

1. Agenda tu Control: Llama a tu CESFAM o Centro de Salud para agendar tu control de salud con enfoque preventivo. ¡Estamos aquí para cuidarte!
2. Difunde la Información: Comparte este PDF con al menos dos mujeres que te importen. ¡Sé parte de la cadena de prevención!
3. Comprométete con el Autoexamen: Prométete que este mes empezarás la rutina del autoexamen mamario.

**Tu salud es nuestro compromiso, ¡no estás sola!**



**LAS CONDES**  
MUNICIPALIDAD

Corporación de  
Educación y Salud