



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SEV
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN DE VERACRUZ



**POR AMOR A
VERACRUZ**



UNIDAD DE
GÉNERO
COBAEV

**¡No te dejes para después!
¡Contáctanos!**

Tel. (228) 842-3320 Ext. 1033

Boulevard Yanga no. 1,
esq. Circuito Rafael Guizar y Valencia,
colonia Reserva Territorial. c.p. 91096,
Xalapa-Enríquez, Veracruz; Méx'co.



COBAEV
VERACRUZ

**CÁNCER
DE MAMA**



UNIDAD DE
GÉNERO
COBAEV

PUEDES ACUDIR AL:

- Centro de Salud
- Centro Estatal de
Cancerología Dr. Miguel
Dorantes Mesa
- Hospital de Alta Especialidad
de Veracruz
- Mujeres Apoyando Mujeres
Contra El Cáncer De Mama
- Fundación LEPACH

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control.

Existen distintos tipos de cáncer de mama, depende qué células de la mama se vuelven cancerosas.

Ocurre cuando algunas células de la mama comienzan a crecer de forma anormal. Estas células se dividen más rápido que las células sanas y continúan formando un bulto o tumor.



FACTORES DE RIESGO:

- Ser mayor de 40 años.
- Antecedentes de cáncer de mama en madre, tías o hermanas.
- Primera menstruación antes de los 12 y la última después de los 52 años.
- Tener el primer hijo después de los 30 años de edad.
- No haberse embarazado nunca.
- Consumo de alcohol y tabaco.
- Obesidad y sedentarismo.



OBSERVA Y TOCA

- *Practica la autoexploración cada mes a partir de los 20 años.
- *Consume agua, frutas y verduras diariamente,
- *Disminuye los alimentos procesados y altos en azúcar.
- *Realiza alguna actividad física.
- *Acude cada año a revisión con tu médico o unidad de salud.

AUTOEXPLORACIÓN



Toca en forma de círculos



Toca hacia el centro



Toca hacia arriba y abajo