

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Promoción de la salud integral



Alumnos se informaron sobre temas como el cáncer de mama



Rosa Elena Gutiérrez Muñoz, encargada del Departamento de Servicios Médicos



Silvia Hernández Mora, encargada del Centro de Salud de Parrilla II



Aplicación de vacunas a la comunidad universitaria

El Departamento de Servicios Médicos organizó, el 19 de octubre, un ciclo de conferencias como parte de las actividades del Día Mundial de la lucha contra el Cáncer de Mama para informar a la comunidad universitaria sobre diversos temas de salud.

Las conferencias fueron “Cáncer de mama”, impartida por Silvia Hernández Mora, encargada del Centro de Salud de Parrilla II; “Salud preconcepcional” disertada por Lilia González de la Cruz, responsable del programa de Salud Reproductiva de la Jurisdicción No. 4 de Centro y “Embarazo no deseado” presentada por Gabriel León Hernández, encargado del programa Servicios Amigables de la misma dependencia.

A los alumnos, docentes y administrativos, se les brindó información sobre las técnicas para llevar a cabo la autoexploración de mamas y los signos de la enfermedad para una detección temprana. Así como la planeación del embarazo, métodos anticonceptivos y los servicios que ofrece el sector salud en beneficio de los jóvenes.

El Centro de Salud con Servicios Ampliados (CESSA) de la colonia Gaviotas instaló un módulo donde se aplicaron vacunas contra el tétano y se

obsequiaron frascos de ácido fólico.

A continuación te compartimos un decálogo de prevención de cáncer de mama del portal electrónico: <http://www.laopinion.es>

1. Explora tus mamas regularmente después de cada menstruación
2. Si descubres abultamiento, secreciones por el pezón o notas cambios de la piel de la mama, acude a tu ginecólogo
3. Asegúrate de llevar una dieta equilibrada
4. Practica deporte de manera regular y de acuerdo con tu edad
5. No consumas tratamientos hormonales sin asesoramiento médico
6. Recuerda que debes practicar una revisión ginecológica anual
7. Si te han practicado alguna intervención quirúrgica en el pecho, acude a la unidad médica para tu control
8. No olvides hacerte las mamografías con la regularidad que te indique tu médico
9. Si tienes algún familiar que sufre o ha sufrido cáncer, asesórate sobre el riesgo que representa
10. Recuerda que puedes realizarte un test de detección de predisposición genética al cáncer