

Ministerio de Salud  
**PREVENGA EL CÁNCER**  
Practique hábitos saludables



Evitar alcohol



No fumar



Evitar obesidad



Alimentación sana



Actividad física

**ASISTA PARA  
ATENCIÓN PREVENTIVA**

- Realícese autoexamen de mamas.
- Acuda a examen clínico de mamas.
- Realícese prueba de citología o VPH.
- Acuda a establecimiento de salud después de los 40 años para realizar exámenes clínicos y de laboratorio.
- Evite mucha exposición al sol.

**IDENTIFIQUE  
SEÑALES DE ALERTA**

- Pérdida de sangre o secreciones anormales.
- Presencia de abultamientos en mamas.
- Tos y ronquera persistente.
- Vómitos con sangre.
- Cambios en los hábitos intestinales: diarrea y estreñimiento.
- Pérdida de peso inexplicable.
- Dificultad para orinar.
- Debilidad general.
- Aparecimiento de un lunar nuevo o cambio en uno ya existente.

**ANTE LA PRESENCIA DE SEÑALES DE ALERTA, CONSULTE AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD PARA INVESTIGAR CÁNCER**