

Prevención del cáncer de mama

Tocarte, cuidarte y revisarte a tiempo
puede marcar la diferencia.

La detección temprana salva vidas.

Realiza el autoexamen, asiste a controles médicos
y escucha a tu cuerpo.



Signos y síntomas



- ✓ Bulto duro en mama o axila.
- ✓ Aumento del grosor de la piel, hinchazón de una parte de la mama o cambio de tamaño de la misma.
- ✓ Secreción del pezón especialmente si contiene sangre.
- ✓ Retracción de pezón o piel.
- ✓ Cambio de color o temperatura en alguna zona de la mama.

Detección temprana **del cáncer de mama**

un hábito que salva vidas

Pruebas de tamización

Autoexamen de mama **8 días**
después del periodo menstrual o
elegir un día calendario fijo mensual.

Solicita la realización del examen
clínico de la mama: **Desde los 40**
años anualmente.

Desde los **50 hasta los 69 años:**
Mamografía cada 2 años.

Importante: Si en tu autoexamen
encuentras algo extraño consulta
inmediatamente al médico.



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur E.S.E.

**SECRETARÍA DE
SALUD**

Prevención del cáncer de cuello de útero

Prevenir es un acto de amor propio

Este cáncer se puede prevenir con acciones sencillas y a tiempo:

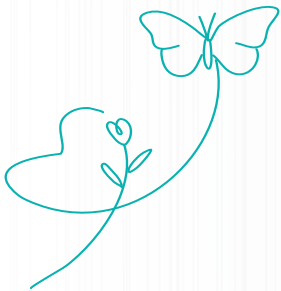
Signos y síntomas

- ✓ Sangrado intermenstrual, o posterior a tener relaciones sexuales o después de la menopausia.
- ✓ Flujo vaginal abundante o de mal olor.
- ✓ Dolor persistente en piernas, espalda o pelvis.
- ✓ Hinchazón en las piernas
- ✓ Dolor durante las relaciones sexuales.
- ✓ Pérdida de peso, cansancio o fatiga.



Detección temprana **del cáncer de cuello de útero** un hábito que salva vidas

Recuerda la vacuna contra el VPH para niños y niñas entre 9 a 17 años.



Pruebas de tamización

Mujeres menores de 25 años con Factores de Riesgo, citología vaginal cada 3 años.

Mujeres entre los 25 y 29 años
Citología vaginal cada 3 años.

Mujeres entre los 30 y 65 años
prueba del Virus de Pápiloma Humano, cada Citología vaginal 5 años.



Si tienes algún signo o presentas algún
síntoma consulta con tu médico de inmediato.

Detección temprana del cáncer infantil

El cáncer infantil sí puede curarse si se identifica a tiempo.

Presta atención a las señales de alerta y consulta oportunamente

Signos y síntomas

- ✓ Palidez, fatiga y debilidad.
- ✓ Fiebre sin causa aparente de 2 semanas de evolución.
- ✓ Sudoración nocturna intensa (moja sábanas o pijama).
- ✓ Masas de más de 2,5 cm, duras, no dolorosas de 4 semanas o más de aparición.
- ✓ Dolor o masas abdominales acompañados de vómito u obstrucción intestinal.
- ✓ Dolor de cabeza o de huesos que lo despiertan por la noche.
- ✓ Alteraciones visuales (ojo desviado o reflejo blanco en pupila).

El cáncer infantil no tiene una prueba única de diagnóstico, por eso es fundamental llevar a niños, niñas y adolescentes a sus controles médicos.

Ante cualquier signo de alarma, se debe consultar de inmediato, ya que el diagnóstico oportuno salva vidas.

Prevención del **del cáncer de colon y recto**

Cuidarte hoy es vivir mejor mañana.

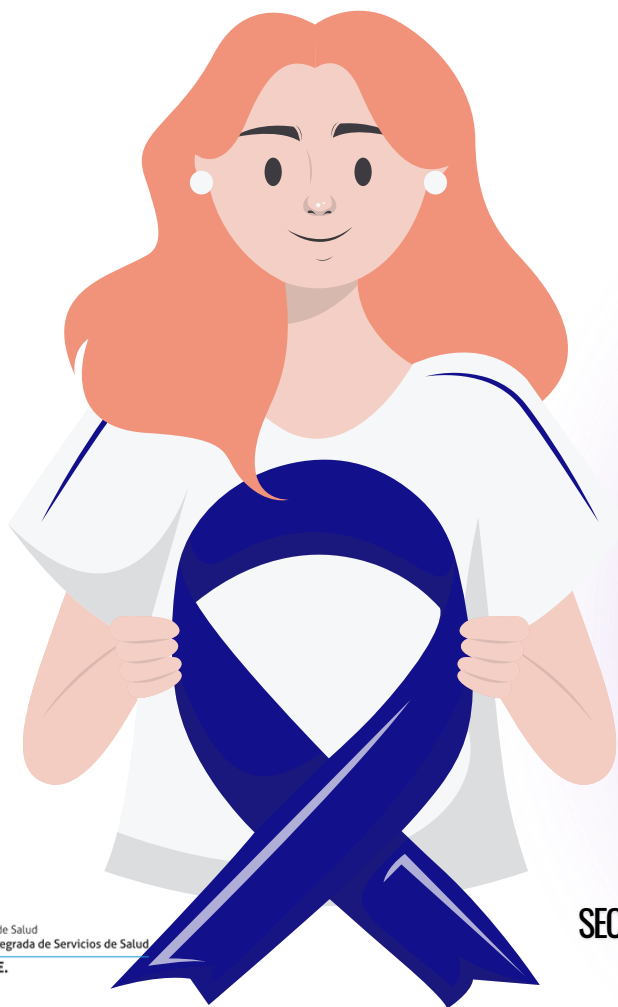
Signos y síntomas

- 
- ✓ Sangre en heces
 - ✓ Cambio de hábito intestinal (diarrea, estreñimiento o sentir que el intestino no se vacía totalmente).
 - ✓ Dolor abdominal persistente e intenso.
 - ✓ Pérdida de peso inexplicable.
 - ✓ Fatiga y debilidad.

Detección temprana del cáncer de colon y recto

Pruebas de tamización

Sangre oculta en heces: hombres y mujeres cada 2 años entre los 50 y los 75 años



Prevención del cáncer de próstata

Cuidar tu salud es un acto de
responsabilidad contigo y con
quienes te rodean

Signos y síntomas

- ✓ Dificultad para empezar a orinar.
- ✓ Aumento de frecuencias de orina, especialmente en las noches.
- ✓ Sangre en orina o semen.
- ✓ Dolor persistente en espalda baja, cadera o pelvis.
- ✓ Disfunción erectil.
- ✓ Flujo de orina débil o interrumpido.



Detección temprana **del cáncer de próstata**

Cuidar tu salud es un acto de
responsabilidad contigo y con
quienes te rodean

Pruebas de tamización

Antígeno prostático y tacto
rectal.
Hombres entre los 50 y los 75
años, cada 5 años



Prevención del cáncer de estómago



Cuidarte hoy es proteger tu bienestar mañana

Signos y síntomas

- ✓ Dificultad para tragar.
- ✓ Dolor abdominal o hinchazón al comer.
- ✓ Pérdida de peso sin causa.
- ✓ Saciedad con comidas pequeñas o no sentir hambre cuando debería sentirla.
- ✓ Acidez estomacal, indigestión, náuseas, vómito.
- ✓ Heces de color negro.
- ✓ Agotamiento.



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur E.S.E.

SECRETARÍA DE
SALUD

Detección temprana del cáncer de estómago

No existe una prueba diagnóstica única para detectar el cáncer de estómago de forma temprana, por eso es importante identificar los síntomas.

Generalmente, el cáncer de estómago puede manifestarse con indigestión persistente o dolor en la boca del estómago.

Principales causas:

- ✓ Infecciones estomacales (*helicobacter pylori*).
- ✓ Reflujo crónico.
- ✓ Consumo excesivo de sal, embutidos (dañan revestimiento interno).
- ✓ Gastritis.
- ✓ Consumo de tabaco o cigarrillo.
- ✓ Pólipos.
- ✓ Antecedentes familiares de cáncer de estómago.



Decálogo de factores protectores frente al cáncer

1. Asiste a tus controles de valoración integral. No esperes a estar enfermo.
2. Aumenta el consumo de alimentos naturales como las frutas, verduras, cereales integrales, legumbres.
3. Disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados. Revisa siempre los sellos hexagonales de lo que consumes.
4. Evita el consumo de embutidos y limita el consumo de carnes rojas.
5. Come bajo en azúcar y sal.
6. Realiza actividad física. Recuerda cada paso cuenta, disminuye los tiempos de inactividad.
7. Limita el consumo de alcohol y evita el consumo de cigarrillos o vapeadores.
8. Protégete del sol, usa protector solar y recuerda reaplicarlo cada 3 horas.
9. Vacuna contra el VPH a los niños y niñas entre 9 a 17 años.
10. Realiza tus pruebas de tamización de acuerdo a las edades que te corresponden o ante la identificación de algún signo o síntoma de alarma. Consulta a tu médico de manera inmediata.